المكتبة الرياضية

التعليم والتعلم
في التربية الرياضية

إعــداد

د. صلاح أحمد مجدي حسين   د. إبراهيم جابر السيد

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دار الجديد للنشر والتوزيع

٧٩٦.٤ إبراهيم جابر .

١.١ كتبة الرياضية : التعليم والتعلم في التربية الرياضية / إبراهيم جابر السيد.-ط١.- دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دار الجديد للنشر والتوزيع.

٢٢٠ ص ؛ ١٧.٥ × ٢٤.٥سم .

تدمك : ٨ - ٦٥٥ - ٣٠٨ - ٩٧٧ - ٩٧٨

١. التربية البدنية. ٢.اللياقة البدنية.

أ - العنوان .

رقم الإيداع : ٥١٤٨

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز

هاتف- فاكس : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ محمول : ٠٠٢٠١٢٧٧٥٥٤٧٢٥-٠٠٢٠١٢٨٥٩٣٢٥٥٣

E-mail: elelm_aleman٢٠١٦@hotmail.com & elelm_aleman@yahoo.com

الناشر : دار الجديد للنشر والتوزيع

تجزءة عزوز عبد الله رقم ٧١ زرالدة الجزائر

هاتف : ٢٤٣٠٨٢٧٨ (٠) ٠٠٢٠١٣

محمول ٦٦١٦٢٣٧٩٧ (٠) ٠٠٢٠١٣ & ٧٧٢١٣٦٣٧٧ (٠) ٠٠٢٠١٣

E-mail: dar_eldjadid@hotmail.com

الفـــهرس

المقدمة

التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، يمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ)إعدادا بدنيا ونفسيا وعقليا في توازن تام. ويجب أن تساهم في تحقيق هذا الأمر، حيث أنها تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع . ويتضح هذا من خلال ما مدى تحقيق أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية. تتحقق أهداف التربية البدنية بالمرحلة الثانوية بدرجات متفاوتة وذلك حسب المواقف المتاحة في درس التربية البدنية كي يتعلم منها التلميذ المهارات والسلوكيات الحركية للمساهمة بنجاح في مساره التعليمي أولا ثم في حياته المهنية ثانيا. وفي هذا السياق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة. فأغلبية تلاميذ التعليم الثانوي في مرحلة المراهقة، وما تتميز به من صعوبات نفسية واضطرابات فسيولوجية ، تجعلهم بحاجة إلى درجة كبيرة من العناية والاهتمام.

الفصل الأول
التقنيات التربوية الوسائل التعليمية

إن المتعلم يستخدم جميع حواسه كأدوات التعلم تتصل بما حوله من مؤثرات ، تنقلها إلى العقل الذي يقوم بتحليلها وتصنيفها على شكل معارف وخبرات يستوعبها ويدركها ليستخدمها لمواجهة ما يقابله من مواقف حياتيه جديدة .

فعن طريق المشاهدة والعمل واستخدام جميع أدوات التعلم لدى الإنسان (الحواس) ، يكتشف المتعلم الحقائق العلمية أو أجزاء منها حيث يقوم العقل بتصنيفها لاستخلاص القوانين منها للوصول إلى الخبرات الحسية وأدراك وفهم الحقائق العلمية المطلوبة فالإنسان يتعلم بيديه وبينه وبأذنه وبحواسه الأخرى وبهذه الوسائل يشترك عقله ويشترك قلبه فيشترك جميعه في عملية التعلم ، وبالتالي ينمو جميعه نموا محبب لنفسه وذلك لإحساسه بالتفاعل الكلي مع هذه العملية ويصبح السعي وراء العلم المعرفة وما يتطلبه من حب الاكتشاف والإدراك عادة محببة طبقاً معه طيلة حياته .

والطريقة العلمية لا تفصل بين الهدف والوسيلة ، فالهدف يحدد الوسيلة المناسبة والوسيلة الجيدة يساعد على تحقيق الهدف ذلك من حيث كون الوسيلة التعليمية محتوى التعلمي يشمل واقع المعرفة ومرتكزاً للأسلوب

التعليمي ومحور أساسي لموضوع الدرس وجزء لا يتجزأ من المادة التعليمية ، كما أنها ليس معينات لا مواد إيضاحية يمكن الاستغناء عنها والاكتفاء بالكلمة المجردة .

ومع ذلك على المدرس أن يدرك بأن أهمية الوسائل التعليمية لا تكمل في الوسيلة بحد ذاتها بل بمقدار ما تحققه هذه الوسيلة من أهداف سلوكية محددة ضمن نظام متكامل يضعه المدرس لتحقيق الأهداف العامة والخاصة للدرس . تطور مفهوم تقنيات التعليم

تعريف الوسائل التعليمية :

تكنولوجيا التعليم : هي علم تطبيق المعرفة في الإغراض العلمية بطريقة منظمة.

الوسائل التعليمية : أنها أجهزة وأدوات ومواد يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعليم والتعلم.

وكذلك تعرف الوسائل التعليمية: بمعناها الشامل تضم جميع الطرق والأدوات والأجهزة المستخدمة في نظام تعليمي بغرض تحقيق أهداف تعليمية محددة

مراحل تطور استعمال الوسائل التعليمية

١.مرحلة ما قبل نشوء اللغة: إذ كانت وسائل الاتصال في هذه المرحلة مجموعة من أصوات يصدرها الإنسان إما عن طريق فمه مباشرة أو عن طريق الطبول أو إشارات يدوية أو جسدية.

٢.مرحلة نشوء اللغة: وفي هذه المرحلة تطورت وسيلة الاتصال إلى أصوات ذات رموز صوتية مفهومة تحمل فكرة أو خبرة من شخص لآخر، ولكن يشترط وجود الشخصين في مكان محدد وفي إن واحد لأنها تعتمد على المحادثة المباشرة.

٣.مرحلة نشوء الكتابة: وهنا تطور آخر إذ لا يشترط وجود المرسل والمستقبل في مكان واحد وفي إن واحد لان الكتابة كانت إضافة حديثة إلى المحادثة مباشرة.

٤. مرحلة اختراع الطباعة: ويرجع الفضل فيها إلى " جوهان نورتبنرغ " (١٤٥٧م) ، أدخل الأجهزة والآلات في صناعة الكتب والرسوم وعمل آلاف النسخ ، والتي يعّدها المتخصصون بالاتصال ثورة في عملية الاتصال لأنها عمت وسهلت هذه العملية إضافة إلى تعميم انتشار المعرفة الإنسانية وتدوينها وتثبيتها.

٥. مرحلة الاتصالات التقنية: وتشتمل على الاتصالات السلكية واللاسلكية والاتصال عبر الأقمار الصناعية.

وعليه فالاتصال إذن بدأ من بدايات الخليقة، ولم يكن اللفظ هو الأسلوب الوحيد للاتصال وإنما كانت هناك أساليب أخرى، فمثلاً: دقات الطبول بطريقة معينة كانت تعني شيئاً معيناً، ورفع علم بلون معين ومحدد كان يدل على أمر معين، والتلويح بالأيدي وغير ذلك، وكذلك في عصرنا الحديث قد يدل لون معين للملبس على الحزن أو الفرح ليصل إلى الناس انه صاحب الملبس الحزين أو الفرح.

عملية الاتصال:

يتم في عملية الاتصال نقل المعرفة بأنواعها والمعومات المختلفة من شخص لآخر أو من نقطة لأخرى ويتخذ لها مساراً يبدأ عادة من المصدر الذي تنبع منه إلى الجهة التي تستقبلها ثم ترد ثانية إلى المصدر وهكذا. وتتخذ التغذية الراجحة صوراً مختلفة تساعد المصدر على معرفة مدى ما تحقق من أهداف فيغير من رسالته ومن محتوياتها وطريقة تقديمها وعرضها بما يحقق التفاهم المنشود.

من هنا يتبين لنا إن عملية الاتصال لا تسير في اتجاه واحد بل هي عملية دائرية (مصدر مستقيل ـ مصدر آخر) تحدث داخل مجال أوسع واشمل ، وضم كل الظروف والإمكانيات التي تحيط بعملية الاتصال وتؤثر فيها ويشار إليها أحياناً بالبيئة التعليمية أو المجال وهي كذلك عملية ديناميكية تتأثر بالتفاعل المستمر بين عناصرها.

*عناصر عملية الاتصال:

مهما تعددت إشكال عمليات الاتصال وإمكاناتها ومجالاتها نجد إن عناصرها تكاد تكون ثابتة في هذه العملية وهذه العناصر هي: ـ

أولا: المرسل :

هو مصدر الرسالة الذي يصفها في كلمات أو حركات أو إشارات أو صور ينقلها للآخرين، وهذا المرسل قد يكون:

أ. الإنسان: كالمدرس في غرفة الصف فهو النقطة التي تبدأ منها عملية الاتصال التربوي.

ب.الآلة: كما في حالة الحاسوب المزود بالمعلومات المخزنة والتي يحصل عليها المتعلم عن طريق الاتصال الآلي.

ولينجح المرسل (المعلم) في توصيل رسالته ينبغي إن تتوافر بعض الشروط منها:

١. إن يكون الهدف من الرسالة واضحاً لا لبس منه.

٢ ـ إن يكون ملماً بقنوات الاتصال وأنواعها المرتبطة بعمله.

٣ ـ إن يكون متمكناً من مادة رسالته (المادة العلمية).

٤ ـ إن يكون قادراً على إدراك مدى تأثير رسالته على المستقبل.

ثانياً: المستقبل:

هو الشخص أو الجهة الذي توجه إليه الرسالة ويقوم بحل رموزها وتفسير محتواها وفهم معناها وقد يكون شخصاً واحداً (تلميذ) أو مجموعة من الأشخاص (تلاميذ). ومن هنا نستطيع إن نطلق على المستقبل (الفئة المستهدفة) من عملية الاتصال لتشمل الفرد والجماعة في إن واحد، وحتى يحقق الاتصال أهدافه المنشودة ينبغي إن تتوافر في المستقبل شروط منها:

إن يتحقق للمستقبل الراحة الجسمية والنفسية.

إن يكون المستقبل ايجابياً فعالاً بعيداً عن الكسل والخمول والسلبية.

إن يشعر المستقبل بأهمية الرسالة وقيمة المرسل.

ثالثاً: الرسالة:

تعّرف الرسالة بأنها مجموعة المعلومات والأفكار والحقائق والمفاهيم والقيم والعادات التي يسعى المرسل إلى إشراك المستقبلين فيها وإكسابهم إياها ، والرسالة في المجال التعليمي هي موضوع الدرس أو الحقائق العلمية التي يقدمها المعلم لتلاميذه.

وتعرف الرسالة أيضاً بأنها المستوى المعرفي الذي يريد المرسل نقله إلى المستقبل أو الهدف التي تسعى عملية الاتصال ككل لتحقيقه.

وهناك شروط ينبغي توافرها في الرسالة لتكون عنصراً فعالاً في عملية الاتصال ومنها:

إن تساير أهداف المجتمع الذي يعمل به المرسل ويعيش فيه المستقبل أو المستقبلون وينتمون إليه.

إن تكون ملائمة للوقت المحدد لها وللجمهور المقدمة لهم.

إن تكون مادتها مرتبة ومسلسلة بطريقة سهلة ومنطقية.

أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعليم والتعلم بما يلي:

أولاً : إثراء التعليم :

أوضحت الدراسات والأبحاث (منذ حركة التعليم السمعي البصري) ومروراً بالعقود التالية أن الوسائل التعليمية تلعب دوراً جوهرياً في إثراء التعليم من خلال إضافة أبعاد ومؤثرات خاصة وبرامج متميزة . إن هذا الدور للوسائل التعليمية يعيد التأكيد على نتائج الأبحاث حول أهمية الوسائل التعليمية في توسيع خبرات المتعلم وتيسير بناء المفاهيم .

وتخطي الحدود الجغرافية والطبيعية ولا ريب أن هذا الدور تضاعف حالياً بسبب التطورات التقنية المتلاحقة التي جعلت من البيئة المحيطة بالمدرسة تشكل تحدياً لأساليب التعليم والتعلم المدرسية لما تزخر به

هذه البيئة من وسائل اتصال متنوعة تعرض الوسائل بأساليب مثيرة ومشرقة وجذابة .

ثانياً :اقتصادية التعليم:

ويقصد بذلك جعل عملية التعليم اقتصادية بدرجة أكبر من خلال زيارة نسبة التعلم إلى تكلفته . فالهدف الرئيس للوسائل التعليمية تحقيق أهداف تعلم قابلة للقياس بمستوى فعال من حيث التكلفة في الوقت والجهد والمصادر .

ثالثاً : استثارة اهتمام التلميذ وإشباع حاجته للتعلم:

يأخذ التلميذ من خلال استخدام الوسائل التعليمية المختلفة بعض الخبرات التي تثير اهتمامه وتحقيق أهدافه. وكلما كانت الخبرات التعليمية التي يمر بها المتعلم أقرب إلى الواقعية أصبح لها معنى ملموساً وثيق الصلة بالأهداف التي يسعى التلميذ إلى تحقيقها والرغبات التي يتوق إلى إشباعها

رابعاً : تساعد على زيادة خبرة التلميذ مما يجعله أكثر استعداداً للتعلم:

هذا الاستعداد الذي إذا وصل إليه التلميذ يكون تعلمه في أفضل صورة - ومثال على ذلك مشاهدة فيلم سينمائي حول بعض الموضوعات الدراسية تهيؤ الخبرات اللازمة للتلميذ وتجعله أكثر استعداداً للتعلم

خامساً : تساعد الوسائل التعليمية على اشتراك جميع حواس المتعلم:

إنّ اشتراك جميع الحواس في عمليات التعليم يؤدي إلى ترسيخ وتعميق هذا التعلّم والوسائل التعليمية تساعد على اشتراك جميع حواس المتعلّم ،

وهي بذلك تساعد على إيجاد علاقات راسخة وطيدة بين ما تعلمه التلميذ ، ويترتب على ذلك بقاء أثر التعلم

سادساً : تساعد الوسائل التعليمية على تحاشي الوقوع في اللفظية:

والمقصود باللفظية استعمال المدّرس ألفاظاً ليست لها عند التلميذ الدلالة التي لها عند المدّرس ولا يحاول توضيح هذه الألفاظ المجردة بوسائل مادية محسوسة تساعد على تكوين صور مرئية لها في ذهن التلميذ ، ولكن إذا تنوعت هذه الوسائل فإن اللفظ يكتسب أبعاداً من المعنى تقترب به من الحقيقة الأمر الذي يساعد على زيادة التقارب والتطابق بين معاني الألفاظ في ذهن كل من المدّرس والتلميذ .

سابعاً : يؤدي تنويع الوسائل التعليمية إلى تكوين مفاهيم سليمة.

إذ أن تكوين المفاهيم لدى المتعلم تختلف باختلاف البيئة أو الطبيعة التي يعيش فيها وهذا الاختلاف سوف يودي إلى الخلاف في المفهوم الذي يجب أن يرى جميع المتعلمون صورة واحدة ذات مدلول واحد يوحد المفهوم لدى جميع التلاميذ

ثامناً : تساعد في زيادة مشاركة التلميذ الايجابية في اكتساب الخبرة:

تنمي الوسائل التعليمية قدرة التلميذ على التأمل ودقة الملاحظة وإتباع التفكير العلمي للوصول إلى حل المشكلات .وهذا الأسلوب يؤدي بالضرورة إلى تحسين نوعية التعلم ورفع الأداء عند التلاميذ

تاسعاً : تساعد في تنويع أساليب التعزيز التي تؤدي إلى تثبيت الاستجابات الصحيحة

عاشراً : تساعد على تنويع أساليب التعليم لمواجهة الفروق الفردية بين المتعلمين

أساسيات في استخدام الوسائل التعليمية:

أن تكون مناسبة للمرحلة الدراسية ومستوى نضج الطلاب ومرتبطة بالمنهج.

أن يكون المستخدم لها معتقداً بجدواها.

انتقاء النافع والمفيد منها وعدم المبالغة في كثرتها.

أن يكون الهدف واضحاً من استخدامها.

إتقان استخدامها قبل البدء في عملية التعلم.

أن لا يطغى الاهتمام بها على مادة الدرس لأنها جزء منه.

العمل على إشراك الطلبة في عملها واستخدامها.

أن تكون خالية من التعقيد والتفصيلات لكي تؤدي دورها ويجب أن تمتاز بالدقة والوضوح.

أن تكون مستمدة من بيئة المتعلم وحسب حاجته إليها.

معرفة خصائص الفئة المستهدفة ومراعاتها...ونقصد بالفئة المستهدفة التلاميذ ، والمستخدم للوسائل التعليمية عليه أن يكون عارفاً للمستوى العمري والذكائي والمعرفي وحاجات المتعلمين حتى يضمن الاستخدام الفعّال للوسيلة

معرفة بالمنهج المدرسي ومدى ارتباط هذه الوسيلة وتكاملها من المنهج.

مفهوم المنهج الحديث لا يعني المادة أو المحتوى في الكتاب المدرسي بل تشمل : الأهداف والمحتوى ، طريقة التدريس والتقويم ، ومعنى ذلك أن المستخدم للوسيلة التعليمية عليه الإلمام الجيّد بالأهداف ومحتوى المادة الدراسية وطريقة التدريس وطريقة التقويم حتى يتسنى له الأنسب والأفضل للوسيلة فقد يتطلب الأمر استخدام وسيلة جماهيرية أو وسيلة فردية .

تجربة الوسيلة قبل استخدامها...والمعلم المستخدم هو المعني بتجريب الوسيلة قبل الاستخدام وهذا يساعده على اتخاذ القرار المناسب بشأن استخدام وتحديد الوقت المناسب لعرضها وكذلك المكان المناسب ، كما أنه يحفظ نفسه من مفاجآت غير سارة قد

تهيئة الجو المناسب لاستخدام الوسيلة: ويشمل ذلك جميع الظروف الطبيعية للمكان الذي ستستخدم فيه الوسيلة مثل: الإضاءة ، التهوية ، توفير الأجهزة الاستخدام في الوقت المناسب من الدرس

تقويم الوسيلة ويتضمن التقويم النتائج التي ترتبت على استخدام الوسيلة مع الأهداف التي أعدت من أجلها ويكون التقويم عادة بأداة لقياس تحصيل الدارسين بعد استخدام الوسيلة ، أو معرفة اتجاهات الدارسين وميولهم ومهاراتهم ومدى قدرة الوسيلة على خلق جو للعملية التربوية

متابعة الوسيلة والمتابعة تتضمن ألوان النشاط التي يمكن أن يمارسها الدارس بعد استخدام الوسيلة لأحداث مزيد من التفاعل بين الدارسين:

قواعد قبل استخدام الوسيلة:

تحديد الوسيلة المناسبة .

التأكد من توافرها.

التأكد إمكانية الحصول عليها .

تجهيز متطلبات تشغيل الوسيلة .

تهيئة مكان عرض الوسيلة .

قواعد عند استخدام الوسيلة.

التمهيد لاستخدام الوسيلة .

استخدام الوسيلة في التوقيت المناسب .

عرض الوسيلة في المكان المناسب .

عرض الوسيلة بأسلوب شيق ومثير .

التأكد من رؤية جميع المتعلمين للوسيلة خلال عرضها .

التأكد من تفاعل جميع المتعلمين مع الوسيلة خلال عرضها .

إتاحة الفرصة لمشاركة بعض المتعلمين في استخدام الوسيلة.

عدم التطويل في عرض الوسيلة تجنباً للملل .

عدم الإيجاز المخل في عرض الوسيلة .

عدم ازدحام الدرس بعدد كبير من الوسائل .

عدم إبقاء الوسيلة أمام التلاميذ بعد استخدامها تجنبا لانصرافهم عن متابعة المعلم .

الإجابة عن أية استفسارات ضرورية للمتعلم حول الوسيلة .

قواعد بعد الانتهاء من استخدام الوسيلة:

تقويم الوسيلة: للتعرف على فعاليتها أو عدم فعاليتها في تحقيق الهدف منها ، ومدى تفاعل التلاميذ معها ، ومدى الحاجة لاستخدامها أو عدم استخدامها مرة أخرى .

صيانة الوسيلة: أي إصلاح ما قد يحدث لها من أعطال،واستبدال ما قد يتلف منها، وإعادة تنظيفها وتنسيقها، كي تكون جاهزة للاستخدام مرة أخرى .

حفظ الوسيلة : أي تخزينها في مكان مناسب يحافظ عليها لحين طلبها أو استخدامها في مرات قادمة .

أقسام الوسائل التعليمية:(مخروط الخبرة):

على الرغم من كثرة وتنوع الوسائل المستخدمة لمساعدة العملية التعليمية إلا انه من الواجب استخدام وسائل جديدة ومتطورة لمواكبة التقدم العلمي الحاصل:

الوسائل البصرية:

إن عنصر حاسة البصر في هذه الوسيلة يعد الأساس في استلام المثيرات، وتتمثل في الكثير من الوسائل منها (وسائل العرض المختلفة الصماء كالسينما، والتليفزيون، والفيديو، وجهاز عرض الشرائح، واللوحات، والرسوم، والصور، والنماذج، والملصقات، والرسوم البيانية، وجهاز الحاسب الالكتروني).

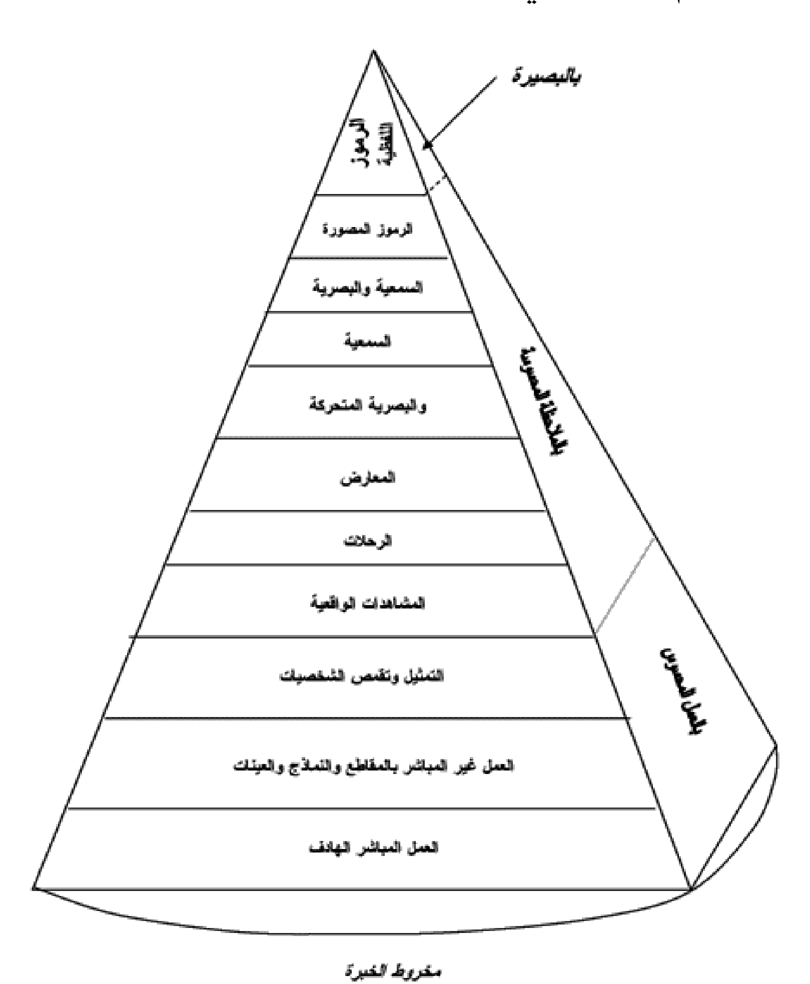
الوسائل السمعية:

تكون حاسة السمع هي الأساس في تعيين المثيرات المختلفة التي تتطلب الاستجابة لها ومنها (الإذاعة، أشرطة التسجيل، وغيرها).

الوسائل المختلطة (السمعية البصرية):

وتعتمد على حاستي البصر والسمع في توفير المثيرات المطلوب الاستجابة لها وتشتمل على الكثير من الوسائل منها (أجهزة العرض المختلفة الناطقة، كالتليفزيون، والسينما، وجهاز الفيديو، وجهاز الصور المتحركة الناطقة، وأجهزة الشرائح المصحوبة بتسجيلات صوتية وتعليقات، وجهاز الحاسب الالكتروني المتعدد الوسائط، وغيرها).

وهناك تقسيماً أخر مثل على شكل مخروط سمي بمخروط الخبرة وقسم إلى عشرة انقسام وكما يأتي:



مخروط الخبرة

بعض أنواع الوسائل التعليمية:

السبورات واللوحات التعليمية إن السبورة لفظ يستخدم في كل ما يكتب عليه كالسبورة الطباشيرية . أما لفظ اللوحة فهو يطلق على كل سطح يعلق عليه كلوحة الجيوب فالمعلم يقوم بتعليق البطاقات على اللوحة . بينما هناك أسطح نستطيع تسميتها سبورة وفي نفس الوقت لوحة كالسبورة الطباشيرية فمن الممكن أن نسميها لوحة لأن المعلم قد يعلق مثلاً خريطة جغرافية .

بعض أنواع اللوحات والسبورات :

أولاً : سبورة (لوحة) الطباشير وهي عبارة عن لوح مستوي ذات مساحة مناسبة ، تستخدم لتوضيح بعض الحقائق والأفكار وعرض موضوع الدرس وتستخدم كذلك بمصاحبة كثير من الوسائل التعليمية وإشراك التلاميذ عليها .

أهمية السبورة الطباشيرية :

إمكانية الحصول عليها بأشكال مختلفة وبأسعار زهيدة نسبياً

تستخدم في عرض كثير من الوسائل التعليمية كالخرائط والملصقات واللوحات

الاستفادة منها في جميع الموضوعات والمراحل الدراسية المختلفة .

خصائصها :

أداة مرنة ليس لها حدود بالنسبة لمختلف مواد الدراسة ومراحل التعليم ونوعياته .

يمكن بها عرض المادة على عدد كبير من الدارسين في وقت واحد .

يستخدمها المعلم في تقديم فقرات درسه تدريجياً في وقتها المناسب

لا تحتاج إلى تجهيز أو تحضير مسبق .

يسهل محو ما عليها وإثبات غيره وفقاً لمتطلب الموقف التعليمي .

تجذب انتباه المتعلم وتعينه على تذكر عناصر الدرس .

اقتصادية تتحمل لمدة طويلة دون تلف

يشترك التلاميذ مع المعلم في استخدامها .

ثانياً : اللوحة المغناطيسية وهي وسط تعرض عليه البطاقات أو الصور ، ويتم التثبيت عليها بطريقة مغناطيسية .

ثالثاً : اللوحة الإخبارية (لوحة النشرات) (لوحة العرض) ويستخدم مثل هذا النوع من اللوحات في عرض الصور والرسوم وبعض النماذج والعينات الحقيقية التي توضح موضوعاً معيناً وتحوي كذلك ما يوضحها

من التعليقات اللفظية . ومن أكثر اللوحات شيوعاً في المدارس والمكاتب هي لوحة النشرات حيث أنه يمكن توفيرها بتكاليف بسيطة فضلاً على تعدد الأغراض التي تستخدم فيها في المجالات المختلفة .

رابعاً : اللوحة الوبرية عبارة عن لوح مستوي ، بمساحة كافية ، مثبت عليه قماش وبري بطريقة تلائم الغرض الوظيفي من اللوحة . . ويحبذ أن يكون القماش الوبري المثبت على اللوحة ذا لون هادئ كاللون الرمادي أو الأزرق الفاتح أو الأخضر الفاتح .

خامساً : لوحة الجيوب عبارة عن لوحة مستوية بمساحة كافية يوجد على سطحها ثنيات تمتد أفقياً بعرض اللوحة ، هذه الثنيات تكون جيوباً عمق هذه الجيوب قد يكون ٣ سم والارتفاع الرأسي بين كل جيب وآخر حوالي ١٥ سم . تستخدم هذه الجيوب لإدخال الحافة السفلى من البطاقة فيها .

جهاز الإذاعة المدرسية :

يستخدم جهاز الإذاعة المدرسية في جميع أنشطة المدرسة المسموعة مثل طابور الصباح والحفلات المسرحية وغيرها من النشاطات.

ولقد تطورت مكبرات الصوت بشكل كبير جداً حيث يوجد أجهزة سهلة الحمل يمكن حملها إلى الفصول للتدريس عليها وهي مفيدة جداً للصفوف الأولية حيث تزيد من دافعية الطالب للتعلم .

المسجل:

المسجل يعتبر من الوسائل التعليمية البسيطة الاستعمال في العملية التعليمية كما انه سهل التشغيل والصيانة..كما يتمكن الطالب من إيقافه وإعادة استخدامه أكثر من مرة والقيام بعمليات التسجيل كما يمكن الطالب من الاستماع إلى صوته أو المدرس مرات ومرات.

آلة التصوير السينمائي

تستخدم آلة التصوير السينمائي ٨ مم لتصوير أفلام سينمائية ذات مقاس ٨ مم فقط وهي مزودة غالباً بعدسة تقوم مقام عدة عدسات فهي تستطيع أن تصور ألأشياء البعيدة التي يصعب الوصول إليها نتيجة وجود مواقع طبيعية أو لخطورة الموضوع المصور كالحيوانات المفترسة - كما يمكنها التصوير في المناطق الضيقة نتيجة لوجود العدسة المنفرجة وهي مجهزة أيضا لتصوير الأشياء الدقيقة وذلك باستخدام نظام الميكرو المضاف على العدسة كما يمكن للكاميرا أن تعمل (ظهور وتلاش) أثناء التصوير وأيضاً عمل التصوير البطئ الحركة.

جهاز العرض الالكتروني (الداتا شو)

يعتبر جهاز العرض الإلكتروني من الأجهزة الحديثة التي ظهرت حديثاً ويعمل هذا الجهاز بالإلكترونات حيث يتم توصيلة بالكمبيوتر أو التلفاز

ليعرض المحتوى على شاشة العرض وهو يتوفر الآن في كثير من المدارس.

وهذا الجهاز صغير الحجم مما سهل من عملية استخدامه في مجال العرض.

جهاز العرض فوق الرأس (أوفر هيد)

وهو من ابسط وسائل الاتصال البصري وأكثرها استعمالا في المؤسسات التعليمية حيث تعرض المادة العلمية ضوئيا على الشاشة ويستخدم في جميع المواد الدراسية والشفافيات الجاهزة المعدة من قبل مختصين.

مميزات استخدام جهاز عرض الشفافيات وفوائده:-

يمكن استعماله في ضوء الغرفة العادي.

يسمح للمحاضر أن يكون وجها لوجه أمام طلبته.

إمكانية القيام بسهوله بتحضير الشفافيات مع استخدام الألوان لتوضيح الأمور المهمة.

يعطي وجوده أو أي وسيلة أخرى مساعدة نوعا من التغيير في طبيعة عرض المعلومات مما يثير الدافعية والاهتمام.

جهاز عرض الصور المعتمة (الفانوص السحري)

و من الأجهزة الحديثة المخصصة لعرض الصور المعتمة عن طريق المرآة العاكسة وهو جهاز واسع الانتشار في كثير من المدارس ويعود ذلك إلى سهولة استعماله وما يؤديه من خدمات للمعلم والطالب في تكبير الرسومات ولخرائط والصور المعتمة أو في عرضها على الطلاب بمساحات كبيرة تسهل مشاهدتها من الجميع بشكل واضح كما يستخدم أيضاً في عرض بعض الأجسام محدودة التجسم كالعملات المعدنية وأجزاء من النبات أو النسيج

جهاز الحاسوب (الكومبيوتر)

تعريف الحاسوب: بأنه " جهاز إلكتروني مصمم بطريقة تسمح باستقبال البيانات واختزانها ومعاملتها وذلك وتحويل البيانات إلى معلومات صالحة للاستخدام واستخراج.

العينات:

تعريف العينة : هي جزء من شيء أو موضوع ، بحيث تكون ممثلة لخصائص ذلك الشيء أو الموضوع ، وقد تكون حية كعينات الأسماك في الحوض والنبات في المشتل وقد تكون ميتة كجزء من النبات كورقة مثلاً ، وقد تكون عينة لجماد كعينات الصخور والمعادن والنقود والملابس والسوائل .

أنواع العينات :

النوع الأول ، والذي لا يطرأ عليه أي تغيير في خصائصه كعينة الأسماكفي حوض الأسماك .

النوع الثاني ، وهو ما يطرأ عليه بعض التغير في بعض الخصائص ، نتيجة لخطورته أو لندرته أو لصعوبة الاحتفاظ به مدة طويلة أو لسوء النظام الذي قد يحدثه داخل الفصل ، كعينة لثعبان أو لعقرب مثلاً .

الشفافيات

تعريف الشفافيات التعليمية : عبارة عن محتوى معرفي لمادة مرجعية ، تحوي العناصر (الأفكار) الرئيسية لموضوع معين ، يراد تقديمها لفئة مستهدفة من المتعلمين من خلال جهاز عرض الشفافيات .

أنواع الشفافيات التعليمية :

يمكن تصنيف الشفافيات التعليمية على أساس المحتوى إلى :

١ ـ شفافيات مكتوبة .

٢ ـ شفافيات مرسومة .

٣ ـ شفافيات مرسومة ومكتوبة .

تكنولوجيا التعليم في التربيـة الرياضيـة :-

من المعروف أن المتعلم دائما ينجذب نحو الأشياء التي تشد الانتباه وبالطبع لا يوجد أفضل من تكنولوجيا التعليم والتي تستخدم وسائل متنوعة تستطيع من خلالها جذب المتعلم أثناء تعلم مهارات الأنشطة الرياضية فيصبح أكثر فعالية أثناء التدريس ، حيث أن مشاهدة تلك الوسائل تقضي تماما على الملل الذي يشعر به المتعلمين أثناء تعلم .

ويمكن الاستفادة من تكنولوجيا التعليم في المجال الرياضي من خلال تعديل اتجاهات المتعلمين نحو البيئة الرياضية بصفة عامة وأيضا التأكيد من خلالها على بعض القيم الجمالية والاجتماعية والأخلاقية وترسيخ المفاهيم البيئية المرتبطة بالنشاط الرياضي وذلك من خلال مشاهدة بعض الأفلام الرياضية التي تؤكد على القيم السابق ذكرها ،كما يمكن من خلال استغلال وسائلها في أن تصبح وسيلة للمقارنة بين الحركات الفردية للمارس بحركات الأبطال المتخصصين في نفس المهارة أو الرياضة ، كما تعد من وسائل التحليل الحركي للمهارات واكتشاف الأخطاء التي يصعب اكتشافها عن طريق الملاحظة العادية والتحليل الذاتي مما ينعكس بالتالي على زيادة تعلم وإتقان المهارات الرياضية المختلفة.

وتساعد تكنولوجيا التعليم في عملية التعلم الحركي من خلال بناء وتطور التصور الحركي عند المتعلم، فمن خلال عمليات العرض ثم استخدام عائد المعلومات((التغذية الراجعة)) يمكن التأثير الايجابي في بناء وتطوير التصور الحركي عند المتكلم، فمن خلال عمليات العرض ثم استخدام عائد المعلومات ((التغذية الراجعة)) يمكن التأثير الايجابي في بناء وتطوير التصور الحركي ، وتحسين مواصفات الأداء وسرعة التعلم،كما تساعد على أداء المهارة المعروضة بصورة موحدة لجميع المتعلمين وبالتالي تمكن من حسن تقييم مدى استيعابهم لها بدلا من أن تعرض بأكثر من نموذج بشري يتفأوت فيه طريقة الأداء.

ويردد المتعلمون الكثير من الألفاظ في التربية الرياضية دون أن يدركوا معناها وهذا ينطبق على المتعلمين الصغار والكبار فالمعلم في التربية الرياضية يستخدم ألفاظا ومصطلحات قد لا يكون لها عند المتعلم نفس المدلول الذي يقصده المعلم. ولكن إذا تنوعت الوسائل التكنولوجية التعليمية فأن اللفظ يكتسب أبعادا من المعنى تقترب به من الحقيقة الأمر الذي يساعده على زيادة التطابق بين معاني هذه الألفاظ في ذهن المعلم ومعناها في ذهن المتعلم حتى يتم إدراك المعنى المقصود .

وتأخذ مهارات الأنشطة الرياضية وقتا طويلا من الشرح أثناء تدريسها للمتعلمين كما هو معروف، ولكن المتعلم من خلال وسائل تكنولوجيا التعليم يستطيع متابعة مراحل تعليم المهارات في زمن قليل مما يساعد على توفير الوقت.

والاهتمام بالتعلم الفردي في مجال تعلم المهارات الرياضية أصبح أمرا ضروريا وهام جدا ولا يمكن مراعاة القواعد والأسس التي يبنى عليها إلا من خلال الاستعانة بتكنولوجيا التعليم وتوصيف المعلومة في التطبيق العلمي.

أهمية تكنولوجيا التعليم في مجال تعلم أنشطة التربية الرياضية:-

يمكن توضيح ذلك فيما يلي:

جاذبية التدريس وفعاليته في استثارة وبعث النشاط في المتعلم.

التأثير في الاتجاهات السلوكية والمفاهيم العلمية والاجتماعية للمتعلم.

وسيلة للمقارنة.

التحليل الحركي.

بناء وتطور التصور الحركي.

أداء المهارة بصورة موحدة.

التقليل من العيوب اللفظية.

التقليل من أخطاء أداء النموذج.

يمكن من التدريس للأعداد الكبيرة من المتعلمين.

بقاء اثر التعليم.

توفير الوقت.

مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

تعمل على تحقيق مبدأ السرعة في عملية التعلم.

خلق بيئة تعليمية مناسبة.

الاهتمام بالتعلم الفردي.

الفصل الثاني

التعليم والتعلم الحركي (المفهوم والأهداف)

إن الطبيعة الخاصة بمفهوم التعلم الحركي كما نفهمها هي تعلم الحركات بصورة عامة وتشتمل على حركات الإنسان كافة بما فيها حركات العمل والرياضة. وقد أخذت طبيعة حركات العمل منذ الخليقة مفهومها من الحياة التي عاشها الإنسان، وتطورت حركاته مع تطور حياته فأخذ تصورا وأشكالا متعددة ومتغيرة بين الحين والأخر، وأول شيء سجله العلماء في هذا المجال هو اكتشاف اللغة التي أسهمت في التعبير عن الأشياء لدى الإنسان وربطها المدلولات الصورية بالرموز اللفظية التي أسهمت في نقلة نوعية لحفظ الحركات ونقل الخبرات إلى الآخرين والبدء من نقطة النهاية لما يصله أفراد الجنس الواحد. وساعدت الاكتشافات والاختراعات بشتى مجالاتها من تغيير في جوهر حركات الإنسان ولاسيما فيما يتعلق بطبيعة حركته وعلى مستوى نواحي حياته المختلفة وفي الأصعدة كافة . وبنظرة سريعة وحتى لا نطيل في فلسفة الموضوع، نرى أن التغيرات الكثيرة في نواحي الحياة أفرزت حالة جديدة تتطلب الاهتمام بالصحة العامة من خلال إدخال بعض الإجراءات، اذ طرأت حالة من الوعي الفردي أو الجماعي (المؤسسات التربوية) من اجل مواكبة التغيرات في حياة الإنسان وبما يتلاءم وطبيعة المرحلة التي يمر بها، وهذا ما ظهر بشكل جلي في المدارس والمؤسسات التربوية وغيرها، فبرزت بصورة مناهج تعويضية للبناء الحركي وبما ينسجم مع

توجهات الدول الحديثة في تربية مجتمعاتها، وتبنت أفضل التوجهات الطفل في المدرسة وبدأت تطور من برامجها المدرسية بغية المساهمة في إبراز المعالم الواضحة للجيل الجديد، وهكذا استطاعت وبفترة وجيزة مواكبة ما يجري على ساحة التطورات التقنية والعلمية، ولعل ابرز مثال ما وصلت إليه الرياضة التنافسية من مستويات حركية رائعة تكاد تصل إلى حالة الإعجاز في بعض مجالاتها.

ويمكن أن نفهم تحت مصطلح التعلم انه نشاط خاص لتملك وتكامل المعرفة (عملية التعلم) وبسبب كون المعلومات أساس التعلم وتؤدي إلى تعلم المهارات والمعرفة. إذ أن التعلم الحركي يعني اكتساب وتحسين المهارات الحركية وأنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات وبتطوير التوافق واللياقة البدنية واكتساب صفات التصرف.

والتعلم عملية معقدة وتفرق حياة الفرد بأكملها وتشمل أنواعا مختلفة من النشاط والخبرات متعددة بتعدد مواقف الحياة، لذلك كان من الصعب أن نضع لها تعريفا جامعاً شاملاً يتفق عليه علماء النفس جميعهم اتفاقاً تاما. فهو كل ما يسعى إليه الفرد من تحصيل معلومات وما يكتسبه من اتجاهات وعادات مختلفة ومهارات بمختلف أنواعها. عقلية أو حركية أو وجدانية أو خلقية سواء كان هذا الاكتساب شعوريا أو لاشعوريا.

أما التعلم الحركي فهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط. وهو عملية اكتساب وتطوير وتثبيت المهارات الحركية كذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها، بحيث ترتبط العملية التعليمية ببناء وتطوير الشخصية، كذلك اكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات التوافقية والبدنيــة. ومن خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة. وبهذا يعد بأنه النمو بالقدرة على الأداء الحركي وهو مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة والذي يقود إلى تغيرات في قابليات الفرد على الأداء المهاري.

ويعد التعلم الحركي احد فروع العملية التعليمية العامة والتي تميز حياة الكائن الحي منذ ولادته وحتى وفاته، حيث لا يخلو النشاط البشري بمختلف أنواعه من التعلم والتعلم الحركي، وتتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي في عملية انتقال المعلومات من المدرب أو المدرس إلى اللاعب أو التلميذ، كذلك في التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي والناتجة من العملية التعليمية والتي تهدف إلى إكساب الفرد المتعلم أو اللاعب صفات بدنية أو قدرات حركية مهارية.

ويمكن أن نورد بعض التعاريف لمجموعة من العلماء في مجال التعلم الحركي ومنهم:

-شمت (١٩٩١): ذكر بأن التعلم الحركي هو: النمو بالقدرات على الأداء الحركي وهو مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة والذي يقود إلى تغيرات ثابتة نسبيا في قابلية الفرد على الأداء المهاري .

-كورتماينل: عرفه بأنه اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية أو هو تطور وتطبع وتكامل التصرفات والأشكال الحركية .

-شنابل (١٩٧٨): ان التعلم الحركي عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الأولية للحركة والتجارب الأولية للأداء وتحسينها ثم تثبيتها وتعتبر هذه العملية جزء من عملية التطور العامل لشخصية .

-أونجروجروسنج (١٩٨٠): عرفا التعلم الحركي بأنه عملية التغير في السلوك الحركي للفرد والتي تنتج أساسا من خلال ممارسة فعلية للأداء ولا تكون ناتجة من عمليات مؤقتة كالتعب أو النضج أو تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتيا في السلوك الحركي .

-بيتر ج.ل. تومبسون (١٩٩٦): عرف التعلم الحركي بأنه عملية غير مرئية ويمكن رؤية نتائج التعلم المهاري في تحسن الأداء ولكن عملية

التعلم تكون داخل الجسم والعقل ويشترك فيها الجهاز العصبي والمخ والذاكرة، والذاكرة العقلية لتكنيك معين تسمى (البرنامج الحركي) والذي يبدأ تكوينه في المراحل الأولى للتعلم المهاري.

ويرى بعض المختصين في مجال التعلم الحركي أن هناك علاقة قوية بين كل من التعلم والنضج، ويقصد بالنضج هنا عملية ظهور قدرات معينة لدى الفرد دون أي اثر للعملية التعليمية أو التدريبية وهو عملية نمو داخلي متتابع تحدث تلقائي أو بصورة لا إرادية نتيجة قيام الفرد المتعلم بنشاط ما، ويرجع إلى عوامل خارجية تؤثر في سلوك الفرد وتؤدي إلى حدوث استجابات جديدة تميز الفرد المتعلم عن غيره.

وبالرغم من تلك الاختلافات إلا انه توجد علاقة وثيقة بين التعلم والنضج حيث يرتبط كل منهما بالآخر بدرجة وثيقة، فيعتمد التعلم على النضج كما أن النضج يتحكم في سلوك الفرد وإمكانية قيامه بنشاط معين من عدمه.

مصطلحات في التعلم الحركي:

أولا: التمييز بين علم الحركة Kinesiology ومفهوم التعلم الحركي Motor learning في الوقت الذي كان فيه علم الحركة Kinesiology موجود منذ حوالي القرن الثالث قبل الميلاد حيث كان رائده الأول الفيلسوف (أرسطو)، وقد يبعه في هذا المجال بعض العلماء والفلاسفة العرب ومن ثم علماء آخرون منهم غاليلو ونيوتن.

وقد أشار بعض الباحثين والمعنيين بالحركة على انه (ميدان دراسة الأسس والقوانين الميكانيكية والتشريحية والمبادئ الفسيولوجية المتعلقة بحركة الإنسان للوصول به إلى أعلى مستوى في الكفاءة الحركية).

وفي مجال آخر أشير إليه على انه علم يوضح ويحلل حركات الإنسان العشوائية والمقيدة ويسخر المقيد منها لإنعاشه ويستخدم للحفاظ على الصحة العامة والإنتاج اليدوي والدفاع عن النفس والتفاهم الاجتماعي وتغيير الحركات العشوائية إلى حركات مقيدة اذ ومن خلال ما تقدم نرى بأن، علم الحركة هو علم جامع للعديد من العلوم الرياضية كالبيوميكانيك والتحليل الحركي والتعلم والتطور الحركي وغيرها.

أما مصطلح التعلم الحركي Motor learning الذي يستخدم وفي كثير من الأحيان مرادف أو بديلا عن علم الحركة Kinesiology فقد عرفه الكثير من الباحثين بتعاريف ذات اتجاهات ومجالات عديدة اذ أشير إليه في بعض منها على انه العملية التي من خلالها يستطيع التعلم لتكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابليات عن طريق الممارسة والتجريب. وفي مجال آخر حدد مفهوم التعلم الحركي بأنه يرتبط بالعوامل العضوية والظرفية التي تؤثر في اكتساب وأداء السلوك الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة.

وقد ذهب البعض إلى أكثر من ذلك في تفسيرهم للتعلم الحركي

ومدى اختلافه وتمييزه عن علم الحركة من جهة والسيطرة الحركية من جهة أخرى اذ أشارSchmidt إلى أن التعلم الحركي هو حقل دراسي يركز على اكتساب الحركات من المشاهدة الناتجة عن التدريب لذلك ميزه عن علم الحركة وعن السيطرة الحركية التي تستخدم بوصفها مفهوما علميا بديلا عن التعلم الحركي في بعض الأحيان، اذ عرف شمت السيطرة

الحركية Motor control بأنها حقل دراسي يركز على فهم الجوانب العصبية والبدنية والسلوكية للحركة .

ثانيا: التعلم الحركي والأداء الحركي :هناك خلط واستخدام غير دقيق لمفهومي التعلم والأداء حيث يستخدم في بعض الأحيان الأداء بديلا للتعلم الحركي وبالعكس ويبدو أن التعلم الحركي والأداء كأنهما شيء واحد ويحملان نفس المفهوم ويشيران إلى الظاهرة نفسها إلا أن المنطق والأساس العلمي يشير إلى وجود فرق كبير بين التعلم الحركي والأداء ويمكن الاستدلال على هذا الفرق والتمييز بينهما من خلال ما يأتي:

- المعنى والتعريف :عرف التعلم الحرك على انه التغيير الثابت نسبيا في الأداء نتيجة الخبرة والممارسة والذي يتم بفعل متغيرات مستقلة

ذات تأثيرات دائمة نسبيا وقد تسمى تلك المتغيرات بمتغيرات التعلمlearning variableبينما عرف الأداء على انه حركة أو نشاط مؤثر، وقد لا يكون دائميا أو ثابتا فيما تتضمنه حركة الفرد، ويحدث بفعل متغيرات مستقلة قد تكون ظرفية أو شخصية ذات تأثيرات قد تزول بزوال المتغير أو بانعدامه أو انعدام تأثيره وتسمى تلك المتغيرات بمتغيرات الأداء . (Performance variable)

تأثيرات العملية التدريبية في كل من التعلم والأداء.أن العملية التدريبية تحمل اثرين مختلفين الأول مؤقت وزائل ينعكس من خلال الأداء والثاني ثابت ودائم ينعكس من خلال التعلم. واستنادا إلى ذلك فأن الفرق بين التعلم والأداء يتأتى من كون الأداء هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي

يمكن أن يستند عليه في أداء الكائن الحي للمواقف، أما التعلم فأنه على العكس من ذلك فهو يشير إلى العملية التي تقوم على الأداء.

كما يظهر الفرق بين التعلم والأداء واضحا من خلال المنحنيات التي تشير إلى التعلم والأداء حيث أن منحنيات التعلم هي غير منحنيات الأداء.

إن أكثر الأشياء التي تظهر الفرق وتميز بين الأداء والتعلم هو التعزيز والذي يعرف على انه الحالات والأحداث والأشياء التي تزيد من احتمالات ظهور التصرف والسلوك الحركي المطلوب إذ أن كمية التعزيز تؤثر بشكل اكبر في الأداء منه في التعلم .بالرغم من هذا الاختلاف الواضح بين التعلم والأداء تبقى العلاقة بينهما قوية ومتماسكة إذ أن التعلم عملية داخلية لا يمكن ملاحظتها وقياسها بشكل مباشر إلا من خلال الأداء، ومن هنا فإننا لن نجد غير الأداء مقياسا لمستوى التعلم.

الفصل الثالث

استراتيجيات التدريس في مجال التربية البدنية

إن التحدث عن إستراتيجية التدريس لها معنى قريب عن مفهوم طرق التدريس، مع الوضع في الاعتبار أن هناك فرقا بين الطريقة والإستراتيجية، فالطريقة ترتبط بمدخل معين لتحسين موقف تعليمي ما مثل طريقة التلقين، طريقة تدريس الأقران وغيرها، أما إستراتيجية التدريس فهي عبارة عن نظم لنقل المحتوى للمتعلم وتؤدى معه وظائف التدريس المختلفة، حيت ترتبط بسلوك المعلم ككل مع التلاميذ وما يقدمه لهم في المواقف التعليمية، ومتابعته لهذه المواقف من اجل الوصول إلى أهداف تدريسية محددة[١].

ويقصد بها أنها الخطة والإجراءات والطريقة والأساليب التي تتبع للوصول إلى المخرجات والنواتج، فقد يختار المعلم الطريقة المناسبة بناء على طبيعة المحتوى وأهداف الدرس التعليمية وخصائص المرحلة السنية والأدوات والإمكانات المتاحة، وهذا يعني أن الإستراتيجية في أي مرحلة تعليمية ما خطوة منطقية لتطوير كل ما يتعلق بها من أهداف ومحتوى وإمكانات وإعداد معلم، فقد يتضمن إستراتيجية ما أكثر من طريقة نظرا لأنه من الصعب أن يستخدم المعلم أسلوب تدريس واحد لفترة طويلة في درس معين، وعلى الرغم من أن هناك تنوعا في الاستراتيجيات للحصول

١- زينب علي عامر، غادة جلال عبد الحكيم. طرق تدريس التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والتوزيع، ط١، ٢٠٠٨، ص١٦٧.

على نتائج ايجابية مختلفة فقد تبين أن أسلوب التدريس الذي يستخدمه المعلم لا يتضمن فقط اندماج التلميذ في الموقف التعليمي، ولكن يجب على المعلم إن يستخدم الأشكال التنظيمية المختلفة، وان يختار أكثر من طريقة لتوصيل المحتوى للتلاميذ ومدهم بالتغذية الراجعة عند الحاجة، بالإضافة إلى التقويم.

تعريف الإستراتيجية

يعرف (كالدرهيد) الإستراتيجية بأنها : تحديد للأهداف والأغراض الرئيسية طويلة الأجل وتخصيص الموارد الضرورية لتنفيذ تلك الأهداف[١].

هي مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها المعلم داخل الفصل للوصول إلى الهداف محددة بحيث يمكن تتبعها في التحركات التي تؤدي إلى المخرجات والنواتج[٢].

هي الخطة والإجراءات والطريقة والأساليب التي تتبع للوصول إلى المخرجات والنواتج[٣].

هي خطة شاملة محددة الأهداف ملائمة للإمكانات والبرامج المتاحة، تعمل على التغلب على الصعوبات والمعوقات المحيطة لتامين الوصول إلى الأهداف المستقبلية.

١- زينب علي عامر، غادة جلال عبد الحكيم. المصدر السابق، ص١٦٧.
٢- عفاف عثمان مصطفى. استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، ط١، ٢٠٠٨،ص١٨٣.
٣- عفاف عثمان مصطفى. المصدر السابق، ص١٨٣.

أهداف الإستراتيجية[1]

وانطلاقا من أن مفهوم الإستراتيجية يتحدد في كونه ترتيب وتنظيم الأفكار والخطط التربوية، بغرض أحداث تغير ايجابي وشامل لمكونات التربية البدنية والرياضة، وانطلاقا من الواقع سعيا لتحقيق فلسفة وأهداف وتطلعات المستقبل، فانه يمكن تحديد أهداف الإستراتيجية للتربية البدنية والرياضة فيما يلي :

تطوير أهداف التربية البدنية والرياضة.

وضع إطار عام لتطوير محتوى مناهج التربية البدنية والرياضة متضمنة توصيفا لهذا المحتوى.

وضع الأسس الخاصة بتطوير برامج وإعداد وتأهيل المعلمين وتدريبهم.

وضع أسس تطوير وتحديث الإمكانات والتسهيلات اللازمة لتنفيذ هذه البرامج، وتوظيف نتائج التخطيط المتوقعة لخدمة المتعلم بما يحقق الوفاء باحتياجات المجتمع.

١- زينب علي عامر، غادة جلال عبد الحكيم، مصدر سبق ذكره، ص١٦٩.

الإستراتيجية الرياضية[1]

وهي مجموعة من الأهداف الرياضية موضوعة بصورة شاملة، ومتكاملة تتضح فيها وسائل العمل ومتطلباته، واتجاهات مساره بهدف إحداث تغيرات لتحقيق الأهداف والنتائج الرياضية المحددة.

مما تقدم يتضح انه قد تعددت محاولات تعريف هذا المصطلح، ولكن في جملتها تشير إلى أن الإستراتيجية هي خطة عمل عامة توضع لتحقيق أهداف معينة، وتحد من تحقيق مخرجات غير مرغوب فيها.

كما انه لا توجد إستراتيجية واحدة بعينها تصلح لجميع أنواع المخرجات المطلوبة، بل إن هذه الإستراتيجية تتغير لتواكب تطورات العصر.

وتصمم الإستراتيجية في صورة خطوات إجرائية ويوضع لكل خطوة بدائل تسمح بالمرونة عند تنفيذ الإستراتيجية، وتتحول كل خطوة من خطوات الإستراتيجية إلى خطوات إجرائية، تتم في تتابع مقصود ومخطط وفي سبيل تحقيق الأهداف المحددة.

١- زينب علي عامر، غادة جلال عبد الحكيم، المصدر السابق، ص١٦٨.

عناصر الإستراتيجية[1]

وضوح الأهداف.

تحديد الموارد والإمكانات التي يسيطر عليها صانع الإستراتيجية.

تحديد المتغيرات والمعوقات التي تعترض تحقيق الهدف.

اتخاذ القرار أو القدرة على الاختيار والمفاضلة بين البدائل المختلفة. زينب

يتوقف اختيار وضع إستراتيجية التدريس على عدة عوامل منها[2] :

المرحلة التعليمية (العمرية) : يتعلق اختيار الطريقة بالمرحلة التعليمية التي يدرس فيها المعلم، مرحلة ابتدائية أو إعدادية أو ثانوية.. فيما يلائم كرحلة تعليمية قد لا يلائم مرحلة تعليمية أخرى.

مستوى المتعلمين : يجب أن تراعى عند اختيار طرائق التدريس الفروق الفردية بين المتعلمين سواء من حيث التعلم وأساليب التفكير وطريقتهم في الحفظ والفهم، كما تراعى أعمارهم وجنسهم وخلفياتهم الاجتماعية.

١- زينب علي عامر، غادة جلال عبد الحكيم. مصدر سبق ذكره، ص١٦٩.

٢- مصطفى نمر دعمس، استراتيجيات تطوير المناهج وأساليب التدريس الحديثة، عمان، دار غيداء للنشر والتوزيع، ط١، ٢٠٠٨، ص٦٤.

الأهداف المنشودة : فكل طريقة تسهم في تحقيق هدف معين، فالطريقة المناسبة لتحقيق الأهداف في اكتساب المعارف لا تكون مجدية في تنمية التفكير العلمي وفي اكتساب مهارات علمية يدوية أو في إكسابهم ميولا واتجاهات.

المحتوى العلمي للدرس وطبيعة المادة العلمية : لكل درس محتوى علمي معين يراد تحقيقه ولما كانت المادة متنوعة لذا فانه من الضروري تنويع طرائق التدريس لتتناسب وطبيعة المادة ومحتواها العلمي.

النظرة الفلسفية للعملية التعليمية والعلمية : يتعلق اختيار الطريقة بالنظرة الفلسفية للمجتمع. مصطفى نمر

مواصفات الإستراتيجية الجيدة في التدريس[1]

الشمول : بحيث تتضمن جميع المواقف والاحتمالات المتوقعة في الموقف التعليمي.

المرونة والقابلية للتطوير، بحيث يمكن استخدامها من صف لأخر.

أن ترتبط بأهداف تدريس الموضوع الأساسية.

أن تعالج الفروق الفردية بين الطلاب.

١- مصطفى نمر دعمس، مصدر سبق ذكره، ص٦٢.

أن تراعي نمط التدريس ونوعه (فردي، جماعي)

أن تراعي الإمكانات المتاحة بالمدرسة.

مكونات استراتيجيات التدريس :

الأهداف التدريسية .

التحركات التي يقوم بها المعلم وينظمها ليسير وفقها في تدريسه .

الأمثلة ، والتدريبات والمسائل والوسائل المستخدمة للوصول إلى الأهداف .

الجو التعليمي والتنظيم الصفي للحصة .

استجابات الطلاب بمختلف مستوياتهم والناتجة عن المثيرات التي ينظمها المعلم ويخطط لها .

كيف تصمم الإستراتيجية ؟

تصمم الإستراتيجية في صورة خطوات إجرائية بحيث يكون لكل خطوة بدائل، حتى تتسم الإستراتيجية بالمرونة عند تنفيذها، وكل خطوة تحتوي على جزيئات تفصيلية منتظمة ومتتابعة لتحقيق الأهداف المرجوة، لذلك يتطلب من المعلم عند تنفيذ إستراتيجية التدريس تخطيط منظم مراعيا في ذلك طبيعة المتعلمين وفهم الفروق الفردية بينهم والتعرف على مكونات التدريس[١] .

١- مصطفى نمر دعمس. مصدر سبق ذكره، ص٦٢.

إستراتيجية التدريس في التربية البدنية:

يعتمد التدريس في التربية البدنية على الاستكشاف الحركي وحل المشكلات الحركية ، والاستكشاف الحركي هو أسلوب للتعلم يرفض طريقة التلقين ويدعو الطفل إلى أعمال العقل في استكشاف المكون الأساسي للموضوع الحركي قبل أن يستوعبه في بنيته المعرفية ، فهو يربط بين حركة الطفل وسلوكه المعرفي.

وحل المشكلات الحركية هي طريقة التدريس الحركي ذات طبيعة معرفية لأنها تعتمد على فكرة استثارة فعالية الطفل وتشكيل تحدي حركي مناسب له بالرجوع إلى المفاهيم والتعميمات السابق تعلمها لحل المشكلة الحركية.

وتتميز استراتيجيات التدريس في التربية البدنية بالخصائص التالية:

الخبرة الحركية يجب أن تكون ذات معنى .

الخبرة الحركية تكون ممتعة وتتحدى قدرات الفرد .

إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل فرد .

طرق الاستكشاف وحل المشكلات هي أفضل وانسب الطرق للتدريس

يجب إتاحة فرص التجريب والابتكار والتعبير الحركي للفرد .

تجنب عمل المقارنات أو المناقشات .

أهم استراتيجيات التدريس في التربية الحركية[1]

إستراتيجية تدريس حل المشكلات.

إستراتيجية التدريس الاستكشافي.

إستراتيجية التدريس الفردي.

إستراتيجية التدريس الاستقصائي.

إستراتيجية التعلم التعاوني.

إستراتيجية التعلم باللعب.

إستراتيجية التعلم الاتقاني.

إستراتيجية العصف الذهني.

تقسيمات استراتيجيات التدريس[2]

استراتيجيات مبنية على الشرح : وهي التي يعتمد فيها المعلم على شرحه للمعرفة وتلقينها للمتعلمين.

استراتيجيات مبنية على الاستكشاف : وهي التي يعتمد فيها المعلم على اكتشاف المتعلمين للمعرفة بأنفسهم .

١- عفاف عثمان. مصدر سبق ذكره، ص٢٠٣.
٢- مصطفى السايح محمد. اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية .مكتبة الإشعاع للطباعة والنشر،الإسكندرية، ٢٠٠١، ص٨٧.

استراتيجيات التدريس المباشرة : وهي تعتمد على تعليم المعرفة أو المهارة على شكل تلقي مباشر من المعلم أو من مصادر المعرفة الأخرى ثم يتم تدريب المتعلمين عليها حتى يحفظها .

استراتيجيات التدريس الغير مباشرة : وهي تعتمد على تعلم الطلاب المعرفة والمهارات من خلال ممارستهم لأنشطة التعلم .

استراتيجيات التدريس المتمركزة حول دور المعلم : ويكون دور المعلم فيها هو الدور الأساس فهو الموجه والمرشد للعملية التدريسية .

استراتيجيات التدريس الغير متمركزة حول المعلم : ويكون دور المتعلم فيها هو المشار إليه في الغالب وهو يختار ما يتعلمه بالطريقة والأسلوب الذي يراها.

استراتيجيات التدريس التي تعتمد على نوع المهمة : وهي تركز على كيفية استخدام المتعلمين لكافة أنواع الأدبيات ومصادر المعرفة المتوفرة لديهم .

إستراتيجية التدريس تعتمد على استخدام الخيال والتصور : وهي تعتمد على تخيل أو تصور المتعلم للمعلومة أو رسم صورة تقريبية لها لتسهيل فهمها أو القيام بادوار تمثيلية بحيث يستطيع متعلم المهارات الحركية استخدامها في مواقف أثناء الأداء الحركي.

إستراتيجية تدريس حل المشكلات:

وهو منهج علمي منظم يبدأ باستثارة تفكير المتعلم بوجود مشكلة ما والبحث عن حلها وفق خطوات علمية، من خلال ممارسة عدد من الأنشطة التعليمية.

خطة تدريسية تعتمد على صياغة موضوع الدرس في صورة مشكلات أو مواقف تعليمية تستثير أفكار المتعلمين وتجذب انتباههم ، وتتطلب من المتعلمين استخدام خطوات التفكير العلمي ، للوصول إلى الحلول الممكنة المناسبة لكل مشكلة على حدة ، والاستفادة من هذه الحلول في مشكلات أو مواقف تعليمية مشابهة.

مراحل حل المشكلة:

تحديد المشكلة

جمع البيانات والمعلومات المتصلة بالمشكلة

اقتراح الحلول المؤقتة للمشكلة

المفاضلة بين الحلول المؤقتة للمشكلة واختيار الحل المناسب

التخطيط لتنفيذ حلول تجريبه

تقييم الحل

بعض المبادئ والقواعد الخاصة بإستراتيجية حل المشكلات

يجب التأكد من أن المتعلم يستوعب طبيعة المشكلة بشكل جيد.

الحذر من أن يعطي الحل المطلوب في المشكلة موضع الدراسة للمتعلم سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

يجب مراعاة طبيعة المتعلمين وخصائصهم الانفعالية.

يجب مراعاة طبيعة البيئة التي نشأ فيها المتعلم وخلفيتهم المعرفية والاجتماعية.

يجب صياغة المشكلة صياغة لغوية سليمة وسهلة.

دور المعلم:

الاستجابة لأسئلة المتعلمين وأفكارهم.

يقدم الاستشارة العلمية والمعرفية لتصميم التجارب ونقل الخبرات لتجنب العقبات.

يعتبر احد مصادر المعرفة الرئيسية.

مقوم ختامي الأعمال المتعلمين.

مزوداً المتعلمين بالتغذية الراجعة لتصويب الأخطاء عند أعادة تجاربهم أو في محاولاتهم الأخرى لحل المشكلات.

دور المتعلم:

السعي إلى تحقيق النتائج بالرؤية التي يراها مناسبة.

البحث عن المعلومات في جميع المصادر المتوفرة لديه.

يقوم بتصميم التجارب ووضع البدائل الفعالة في تحقيق الأهداف.

يبادر بالعمل مهما كانت مستوياته المعرفية وخبراته العملية.

متى نختار إستراتجية تدريس حل المشكلات

إذا كان الهدف من التدريس تنمية مهارات التفكير العليا.

عدد المتعلمين لا يزيد عن (٣٠ – ٣٥).

لدى المتعلمين خلفية جيدة عن المشكلة.

معظمهم منذويا لقدرات الأكاديمية المتوسطة والعليا.

لديهم قدرة على الانضباط الذاتي والالتزام في العمل.

إذا كان المعلم متمكناً من تنفيذ تلك الإستراتيجية ومفضلاً لها.

إستراتيجية التعلم التعاوني:

التعليم التعاوني هو التعلم ضمن مجموعات صغيرة من الطلاب (٢-٦ طلاب) بحيث يسمح للطلاب بالعمل سوياً وبفاعلية ، ومساعدة بعضهم البعض لرفع مستوى كل فرد منهم وتحقيق الهدف التعليمي المشترك. ويقوم أداء الطلاب بمقارنته بمحكات معدة مسبقاً لقياس مدى تقدم أفراد المجموعة في أداء المهمات الموكلة إليهم

وهو عبارة عن إستراتجية للتدريس يتم فيها استخدام المجموعات الصغيرة وتظم كل مجموعة المستويات المختلفة في القدرات الذين يمارسون أنشطة تعلم متعاونة تعمل على تحسين أداء المهارات المطلوبة ودراستها، وعلى كل فرد من المجموعة أن يتعلم ويساعد زملائه في المجموعة على التعلم وبذلك يخلق جوا من الانجاز والتحصيل والمتعة أثناء التعلم .

طرائق إستراتيجية التعلم التعاوني

١- طريقة الفريق الواحد:

أن الطلاب في هذه الطريقة يعملون معاً كفريق واحد لانجاز مهمات الدرس وأهدافهم منذ بدء الحصة الدراسية وحتى نهايتها معا لتأكيد على أن كل عضو في الفريق يساهم في الأفكار والاقتراحات ، وان الطلاب يتلقون المساعدة بعضهم من البعض وليس من المدرس مباشرة ، إذ لا يوجد هناك أثر للفردية داخل المجموعة ، ويقتصر دور

المدرس على الإشراف والمراقبة وتقديم الثناء والمكافآت للمجموعة ككل وليس للأفراد عن طريق قائد المجموعة.

٢- طريقة المباريات وفق المجموعة الغير متجانسة

إن أساس هذه الطريقة هو أن يعمل الطلبة معاً في مجموعات غير متجانسة وتتكون كل مجموعة من (٤-٥) طلاب وتقوم كل مجموعة بمساعدة بعضهم البعض على إتقان المحتوى المطلوب والاستعداد

للمسابقات بين المجموعات (الفرق) وبعد أن يقوم المدرس بعرض المادة التعليمية يقوم أفراد المجموعة الواحدة بالعمل على تنفيذ المادة المطلوب تعلمها ودراستها ومناقشتها كما يختبر بعضهم البعض لتقييم مدى إتقانهم للمادة ويستمر التعليم التعاوني بهذه الصيغة وقت المسابقة ، حيث تتم المسابقة من خلال مناقشة الطلاب في نهاية الدرس ليعرف من هو الفائز.

طريقة تعليم المجموعات الصغيرة:

وتسمى أيضاً مجموعات البحث،أن التعلم في هذه الطريقة عبارة عن خطة تنظيمية صفية عامة، حيث يحصل التعلم من خلال موضوعات جزئية في مجال يختاره المعلم ثم ينظمون أنفسهم في مجموعات صغيرة (٢-٦) طلاب في المجموعة الواحدة ، وتقوم هذه المجموعات بتقسيم الموضوعات فيما بينهم تمهيداً للعرض الجماعي أمام الصف كله وتعد نسبة استقلالية الطالب في هذه الطريقة عالية لأن الطالب

يقوم بعمل خاص ، وتتضمن درجة عالية من الاعتماد المتبادل لكنها ضعيفة في الكفاءة من حيث المسؤولية الفردية.

دور المعلم

اتخاذ القرارات : فهو يحدد المهارات التعاونية والمهام الأكاديمية التي يريد أن يحققها الطلاب في نهاية الفترة.

تقرير عدد أعضاء المجموعة : فهو يقرر عدد الطلاب في المجموعة الواحدة، وإلى أن يتقن الطلاب مهارات التعاون على المعلم أن يبدأ بتكوين مجموعات صغيرة من طالبين أو ثلاثة ثم يبدأ بزيادة العدد حين يتدرب الطلاب على مهارات التعاون إلى أن يصل العدد ستة طلاب في المجموعة الواحدة.

تعين الطلاب في المجموعات : أن المجموعات غير المتجانسة أفضل وأكثر قوة من المجموعات المتجانسة. فعلى المعلم اختيار طلاب المجموعة من فئات الطلاب المختلفة ولتكن قدراتهم ومستوياتهم الأكاديمية مختلفة أيضاً.

التخطيط للمواد التعليمية عندما يشترك طلاب المجموعة الواحدة في مصدر تعلم واحد أو تتوزع أجزاء المصدر الواحد(إن أمكن) بين طلاب المجموعة الواحدة يتحقق هدف من أهداف التعلم التعاوني. لذلك يحسن بالمعلم أن يعطي على سبيل المثال ورقة واحدة يشترك بها كل

أفراد المجموعة أو يجزء المادة ويوزعها بين أعضاء المجموعة بحيث يتعلم كل طالب جزء ويعلمه بقية المجموعة .

تعيين الأدوار لضمان الاعتماد المتبادل بين أفراد المجموعة الواحدة

التدخل لتعليم المهارات التعاونية

تقييم تعلم الطلاب : يعطي المعلم اختبارات للطلاب، ويقيم أداء الطلاب وتفاعلهم في المجوعة على أساس التقييم المحكي المرجع. كما يمكن للمعلم الطلب من الطلاب أن يقدموا عرضاً لما تعلموه من مهارات ومهام.

دور المتعلم :

المشاركة في اشتقاق وتحديد أهداف التعليم في المجموعة.

المشاركة في تخطيط الأنشطة.

يركز التعلم التعاوني علي نشاط المتعلم وليس المعلم.

المشاركة في التقويم الذاتي والتقويم الجماعي سواء كان هذا التقويم بنائيا أم نهائيا .

متى يفضل استخدام الإستراتيجية.

حين يكون ثمة حاجة إلى تنمية الانسجام بين أعضاء الجماعة وتقوية روحها المعنوية.

حين يعاني المتعلمين بصفة عامة من انخفاض تقدير الذات.

عند الحاجة لتقوية العلاقات والروابط الاجتماعية بين المتعلمين ، أو بين مجموعة بعينها من المتعلمين.

عند الحاجة لتنمية بعض العادات والقيم الاجتماعية لدى المتعلمين.

عندما يكون الدرس كبير أو يتطلب تقسيمه إلى مهمات صغيرة ، مما يستوجب تقسيم المتعلمين إلى مجموعات.

عند استخدام بعض الاستراتيجيات الأخرى والتي تتطلب عملا جماعياً في بعض الأحيان ، أو تتطلب تعاون مشترك لأداء مجموعة من المهمات التعليمية في وقت واحد على التوازي وفي تكامل فيما بينها، مثل حل المشكلات ، والبحث والاستقصاء.

الفصل الرابع
طريقة تدريس منهج التربية الرياضية

تعتبر التربية البدنية في المراحل العمرية الكبيرة للطالب هي من أهم الاحتياجات الهامة للطالب حيث أنه يعتمد في كثير من الأوقات على ممارسة الرياضات المختلفة وأيضاً يعتبر أستاذ التربية البدنية في هذه المرحلة الحساسة حجر الزاوية والعمود الفقري للعملية التربوية ، لما يمتاز به من احتكاك مباشر بالتلاميذ وبذلك فهو يغرس فيهم قيما أخلاقية أساسها كفاءات وخبرات ضرورية ترمي للتكفل الذاتي والتأثير في المحيط الخارجي.

وكون التلميذ المحور الأساسي في عملية التعلم، أصبح من الضروري العناية به وإعداد ه لما يتناسب وتطور المجتمع في الميدان التكنولوجي والعلمي والمعرفي والبيئي والصحي.

وهنا فالأستاذ يسهر على تجسيد النوايا التربوية المقررة في المنهاج ، والتي تتمحور في ما يلي :

إدراك أهمية المادة (التربية البدنية والرياضية) في المرحلة الثانوية وعلاقاتها مع المواد الأخرى .

الإحساس بدوره في العملية التربوية التي ترتكز على إستراتيجية التعلم.

الفهم الجيد لأهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها التربوية في ظل المقاربة بالكفاءات.

إدراك أهمية المقاربة المنتهجة وفهم كيفية تطبيقها.

الإطلاع على هيكلة المنهاج واشتقاق الكفاءات.

تبني الملمح الأخلاقي والمهني للأستاذ.

الإطلاع على كل التوجيهات البيداغوجية والتشريعية المنوطة بالمادة وكل ما يحيط بها والعمل بها.

فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.

فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.

التمرن على صياغة الأهداف بمدلولها الإجرائي.

التقويم البيداغوجي المحكم والنزيه.

توظيف النشاطات اللاصفية (الرياضة المدرسية)وكل ما يترتب عنها من سلوكات ومبادرات، بما يتماشى والأهداف المبرمجة.

التحكم في تنظيم القسم (التفويج)وكلما يترتب عنه من مواقف في التسيير البيداغوجي.

التحكم في تعليمية المادة والأنشطة البدنية والرياضية.

المحافظة على الوسائل التعليمية مع كيفية استعمالها وصيانتها.

فهم المصطلحات البيداغوجية الخاصة بالمادة وكل ما يحيط بها من علوم ومعارف.

خاصية التربية البدنية: تتميّز التربية البدنية بـ:

اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدّد بين الأفراد أثناء الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.

إكساب القيم والخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.

الوعي بالجسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.

تمكين التعوّد على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت المناسب.

- الناحية التربوية :

نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أهداف تربية في شكلها ، ثقافية اجتماعية في جوهرها .

• الناحية الاجتماعية :

- تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة .

- تمكن من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه .

- تدعم العلاقات الودية بين الأفراد .

- تبرز قيمة احترام الغير ، حتى ولو كان خصما . * الناحية الصحية:- نمو وتطوير القدرات البدنية والنفسية الحركية .

- مقاومة الجسم للأمراض واكتساب مناعة .

- بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات والضغوطات الانفعالية .

- اكتساب حصانة ، وتجنب الآفات الاجتماعية كالتدخين والإدمان على المخدرات والكحول وغيرها

- إكساب الأجهزة الحيوية قدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود.

إستراتيجية تعليم / التعلم

إن التناول الحالي لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية منطلق أساسا من الأنشطة البدنية والرياضية ، وكثيرا ما يجد الأستاذ نفسه أمام مفارقة مركبات النشاط البدني والرياضي بقوانينه وقواعده ومنطقه الفني والتكتيكي من جهة . ومستوى قدرات التلاميذ ومدى استعدادهم لممارسة النشاط من جهة أخرى .

مما يضطر الأستاذ إلى الرضوخ إلى منطق التدريب الرياضي الموجه عموما للتخصص ، حيث أن الجو التنافسي الذي يستهدفه التدريب ، غالبا ما يكون بمنطق الانتقاء والرغبة المعبر عنها لممارسة رياضة ما في المستوى المطلوب .

بينما المنطق التعليمي /التعلمي لمادة التربية البدنية والرياضية ، كما نريده اليوم مبني على القدرات الذاتية الطبيعية .

والتناول بهذا المنطق يؤدي بالضرورة إلى وضع إستراتيجية قاعدتها أهداف في صيغة كفاءات تجد امتدادها في الأنشطة البدنية والرياضية ، التي تعتبر دعامة ثقافية لها ، بوصفها مبنية على وضعيات إشكالية يفرضها الموقف ، موجهة لجميع التلاميذ ، بحيث تتباين فيها مسالك التعلم وتراعى فيها استعداداتهم ورغباتهم ، انطلاقا من منهجية يمليها المنطق نفسه.

وما اعتماد المقاربة بالكفاءات في المناهج التعليمية إلا لما يتطلبه الوضع الحالي ، وما ترمي إليه الرهانات العالمية ، من تحولات ومستجدات . كان ولا بد من مسايرتها ومواكبتها للحاق بالركب الحضاري العالمي .

وترتكز المقاربة بالكفاءات على خصائص أهمها :

للكفاءة علاقة بالمجال التعلمي حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال نشاط معين متضمن لمواقف تطرح فيها مشاكل .

للكفاءة سياق مرتبط بوضعيات تعلمية محددة .

للكفاءة أبعاد مشتملة عليها ـ البعد المعرفي ـ البعد المهاري ـ البعد الوجداني (السلوكي) ـ البعد الاجتماعي

اكتساب المعارف كمفهوم أندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيدا عن منطق التحصيل التراكمي .

اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية ودعامة ثقافية ومعرفية لها.

تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي ،الذي يعتمد على التقنية كمردود أساسي لها.

اعتماد مبادئ وأسس تضمن سيرورة العلم ، نوجزها فيما يلي :

إعداد مخطط عملي بيداغوجي تحدد فيه الأهداف العملية الخاصة.

تحديد وبناء وضعيات في صيغة إشكالية ذات مسالك تعلمية متعددة يجد كل متعلم مكانه فيها .

ضبط وتعديل هذه الحالات والوضعيات كلما اقتضت الضرورة ذلك .

تسيير وتوجيه المشاكل العلائقية بما يتماشى والتفاعلات التي تفرضها الحياة الجماعية.

توقع سبل السند والدعم للتلاميذ واستثمارها عند الضرورة .

تبجيل ودعم العمل الجماعي .

ولمواجهة هذه المتطلبات يجب أن تتوفر في الأستاذ مواصفات نصوغها على شكل كفاءات مهنية مترجمة في عدد من العمليات :

جانب التصور والتحضير :

التمكن من إعداد وبناء وحدات تعلمية .

التمكن من تنظيم وحدات تعليمية في الفضاء والزمان .

التمكن من وضع إستراتيجية لتسيير الوحدات التعليمية مع المحافظة على التحفيز .

التمكن من تقييم وحدات تعليمية ، ووحدات تعلمية من حيث معاييرها .

جانب التطبيق :

أن تعايش الكفاءات والأهداف التعلمية من خلال أنشطة بدنية ورياضية ، على شكل وحدات تعلمية (من ٨ إلى ١٠ حصص تعليمية)، تكون مترابطة ومتدرجة ،ومشتملة على تعلمات حركية موجهة ومقننة.

أن تكيف التعلمات لمختلف الأوساط والمواقف وتتجدد بتغيرها .

أن تكون الوضعيات ذات دلالة ومعنى ينشدها التلميذ (تحقيق نتائج) من خلال الممارسة .

أن تضبط المواجهة بقواعد واضحة تتماشى والأهداف من جهة ومنطق الوضعية من جهة أخرى وروح النشاط من جهة ثالثة.

تسيير التعلمات تعتبر المعارف في التربية البدنية والرياضية أداة يعتمد عليها المتعلم في بناء حركاته وتصرفاته من جهة ووسيلة ضبط وتعديل يوجه بها المعلم التعلمات المستهدفة وتسمح.

بتحليل وترجمة الوضعية .

باستخلاص الطريقة الناجعة للممارسة والتعلم .

بتنظيم العمليات بإحكام لتحقيق أفضل النتائج .

بمعرفة كيفية استخدام الوسائل ، بحيث تحدد من خلالها أسس التحكم في سير النشاط بما

يتماشى والأهداف المتوخاة .

بمعرفة مدى تحقيق معايير النجاح .

بمعرفة وضبط الوقت المستغرق في عملية التعلم .

بمعرفة ظروف تحقيق أفضل النتائج وتوفيرها .

بمعرفة النتائج وتحديد شكلها (كمية ، نوعية ، مقارنة).

بمعرفة مدى تطابقها مع الأهداف المسطرة .

باستخلاص جوانب التطوير واعتمادها كهدف أساسه تعلمات جديدة بمنهجية جديدة .

طريقة التعلم :تبنى طريقة التعلم انطلاقا من تحليل وتحديد حالة المتعلم وموقعه من الهدف المنشود ، وما يواكبه من أدوات ووسائل تضمن عملية التعلم نفسها ، وهذا حسب التدرج التالي :

التلميذ ، يبحث، يعرف وينظم عملياته انطلاقا من معايير حركية كمؤشرات وجيهة للتمكن من التحول إلى مستوى أعلى .

التلميذ ، يعرف ، يركب وينسق عملياته معتمدا على ترجمة المعايير وتركيبها في حينها وبما يتماشى والوضعية من جهة ، وقدراته من جهة أخرى .

التلميذ ، يبحث وينظم مجال نشاطه وممارسته ، وكذا استعادة راحته وتجديد قواه.

التلميذ ، يبحث وينظم دوره ضمن الجماعة .

خطوات منهجية :

كيف تتمّ صياغة الهدف الإجرائي ؟

انطلاقا من الأهداف التعلّمية، واعتمادا على معاييرها المعلن عنها في الوحدة التعلّميّة من البرنامج والتي يقوم الأستاذ بتعزيزها بمقاييس لتصبح أهدافا خاصة (إجرائية عمليّة) تتضمّن:

أفعالا حركيّة (سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل).

قابلة للقياس والملاحظة.

في وضعيّات تعلّم محدّدة.

بمقاييس (شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

كيف يتمّ اختيار وضعيات التّعلّم ؟

تختار الوضعيات التعلّميّة تبعا لمدى ما تحقّقه من الهدف الخاص ، ويخضع هذا الاختيار لترتيبات:

* من النّاحيّة المنهجيّة:

إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستثمار كلّ الفضاء المتوفّر(السّاحة، الملعب،الأروقة...)

تنوّع وتفهرس في مواقف إشكالية ذات دلالة ومعنى ذات صبغة مشوّقة.

ترتّب حسب الجهد بحيث يتبع كلّ نشاط شديد الجهد بنشاط أقلّ منه شدّة.

*من الناحية التعليماتية(الديداكتيكية):

تتسم الوضعية التعلّمية بـ:

التـدرّج..تبدأ الحصّة دائما بتمرينات أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز وبأسهل تركيب وهنا تملي علينا المعالجة التعليماتيّة للنّشاط، تكييفه حسب المستوى والجنس والوقت والمساحة المطلوبة للتنفيذ.

الديمومة:(الاستمراريّة) تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء (التسخين).

التقدير: تكون الصّعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنيّة والسّلوكيّة والذّهنية للتلاميذ.

التعاقب:عند الاعتماد على تمرينات أو ألعاب تتطلّب شدّة عاليّة، يجدر إتباعها بأخرى أخفّ منها جهداً وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين التمرينات الخاصّة بالقوّة العضليّة والمرونة والاسترخاء.

كيف نبني وضعيّة تعليم / تعلّم ؟

اختيارنا لمفهوم " بناء" الوضعيّة له دلالته.فشروط بناء بيت مثلا ترتكز على:

الفكرة (الموضوع) ـ المهارات وأساليب البناء ـ الوسائل .

ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليّات:

* التفكير في المشروع وإنجاز المخطّط الذي يوضّح كيفية سير هذه الوضعية التعلميّة .

* بيان مهام التلاميذ، من حركات ووضعيات وتبادل للأدوار الخ.....

*دراسة وتوفير الوسائل التي يمكنها استيعاب هذا المشروع.

كيف يتمّ تسيير الوضعية التعلّمية ؟

١-مشاركة جميع التلاميذ في وضعيّة تعليم / التعلّم (أفرادا وجماعات) تمليه المساحة المخصّصة للنشاط،والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحرّكات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.

٢- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتمّ أول إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء(النقائص المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فرديّ مشخّص دون قطع النشاط.

لكلّ نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن الممارسة في إطار منظّم بدون هذه القواعد، وفسح المجال للجميع لنيل الفوز.

كيف يتمّ تقويم الوضعية التعلّمية ؟

وجود التلميذ في وضعية تعليم/ تعلّم،يجبره على بناء تصرّفاته تدريجيّا حسب ما هوّ مطلوب والنّشاط المناسب والصّحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطّر.

واستقراء النتائج المحصّل عليها وارد في كلّ وقت من الدّرس حسب المؤشّرات المحدّدة والمعلن عنها في بداية الحصّة.

ما مكانة الوضعيّة التعلّمية من الحصّة؟

تمثل الوضعية التعلّميّة غالبا الجزء الرّئيسي من الحصّة، وتتبع مرحلة الإحماء المبنيّة أساسا على تمارين وحركات ترفع من درجة تحمل الجسم. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء التي من خلالها يستعيد التلميذ حالته الطبيعيّة العادية.

* أسس بناء وتطبيق وحدة تعلّمية

تعريف الوحدة التعلّمية :

هي التمفصل التعلّمي الذي يتضمّن مجموعة وحدات تعليميّة / تعلّمية (حصص) قصد تحقيق هدف تعلمي .

* المنهجية المتّبعة

المراحــــل	العنــاصر المميزة
التقويم التشخيصي (الأولي)	ـ تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقا من معايير الهدف التعلمي المعني . ـ تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم. ـ تحديد منهجية تطبيق المحتوى .
تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات) تماشيا مع النشاط المختار.	

بناء الوحدة التعلّمية وتطبيقها	ـ صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير) . ـ توزيعها على المدى الزمنيّ (حسب عدد الحصص). ـ تحديد محتوى (وضعيات تعلّم) لكلّ هدف . ـ اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّ لمرافق لسيرورة التعلّم (في جميع الحصص).
تطبيق الوحدات التعليمية / التعلّمية(الحصص) ميدانيا مع التلاميذ.	
التقويم التحصيلي	ـ إخضاع المؤشرات (النقائص) المحدّدة في بداية الوحدة التعلّمية للتقويم . ـ تحديد محتوى يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها. ـ تحديد وسائل ومنهجية التقويم(ذاتي ، جماعي ، فردي ...) ـتحليل النتائج .
من خلال هذا تحديد مدى تحقيق الأهداف المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المنتظرة	

أسس بناء وتطبيق وحدة تعليميّة

انطلاقا من الوحدة التعلّمية ، استخراج الهدف الخاص.

تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصة) ، وتحديد مبادئه الإجرائية.

تحديد المحتوى (الوضعيات التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر) مع مراعاة مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو ....

تحديد صيغة سيرورة التعلّم (بورشات ، أفواج ، فردي الخ ....).

تحديد مدّة الممارسة للوضعيات.

تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.

توقّع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم .

جانب التطبيق:

المبادئ المسيّرة للدرس :

بعد تحضير وإعداد وحدة تعليمية / تعلمية، يتحوّل دور الأستاذ إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادئ :

يشرح ، يوضّح حركيا بنفسه أو عن طريق تلميذ .

يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة .

يصحّح فرديا وجماعيا ويقوّم أعمال التلاميذ .

يوجّه ويعدّل التعلّمات .

يثير ، يشوّق ، يشجّع ،يطمئن ، يساعد التلاميذ .

المبادئ المتعلّقة بالتسخين :

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامّة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدّة المجهود التي يتطلّبها مضمون الحصّة .

ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على :

- مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات .

- تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية

- احترام مبدأ العمل والراحة .

المبادئ المتعلّقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي):

من المعلوم وأنّ الجزء الرئيسي من الحصة يضمن تحقيق الهدف المسطّر ولذا فمساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث :

- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات .

- تنشيط أفواج العمل .

ـ مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق :

التدخّلات الشفوية :

الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم .

تقديم التوجيهات في الوقت المناسب .

استعمال صوت مسموع وواضح .

التدخّلات العمليّة (الحركية) :

ـ استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين ،بالجسم كلّه بالأداة المستخدمة) .

ـ استعمال إشارات مركّبة (بين الصوت والحركة) .

ـ التنقّل بين الورشات ومراقبة الأعمال .

ـ التصحيح الفردي أثناء الممارسة .

ـ توقيف العمل لإعادة الشّرح أو للتصحيح الجماعي .

ـ اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة .

المبادئ المتعلّقة بالتقويم(الرّجوع للهدوء) :

كثيرا ما تـهمل هذه المرحلة ، والمؤكّد أنّها :

فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم .

قد تكون بتمارين هادئة وبحوصلة ما جاء في الحصّة .

تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .

تحضّر فيها الحصّة القادمة .

ملاحظة : تعتبر حصة التربية البدنية وحدة واحدة متكاملة تشمل نشاطين بدنيين مختلفين بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنية ، وغالبا ما تكون مرحلة التسخين العام واحدة.

* معالم البناء والتسيير

المعـالم	الخصائص المميـزة
التخطيـط	حسب: الهدف ، المستوى ، الظرف ، موقع الحصة من الوحدة التعلمية ، الوسائل والإمكانيات ....
تنظيـم القسـم	ـ العمل بورشات ، العمل بأفواج ـ توزيع التلاميذ حسب المستوى (البدني ،الفني ، القابلية الخ...)

تهيئة فضاء العمل	ـ مسافات العمل ، المسافات الفاصلة بين التلاميذ ، ـ علاقة فضاء العمل بالوسيلة ، التناسب بين أداة العمل والحالة المقترحة.
التعلم والأنشطة	ـ برمجة التعلمات اعتمادا على الأنشطة البدنية والرياضية ـ يعتمد خلال المرحلة الثانوية كلها التدرج التالي : * السنة الأولى الثانوية : برمجة مجموعة من الأنشطة تمس غالبية العائلات السنة الثانية الثانوية : برمجة مجموعة الأنشطة جري ، رمي وثب. السنة الثالثة الثانوية :برمجة الأنشطة المتداولة في الامتحان النهائي (البكالوريا).

المنهجيـــة	العمل على التلاميذ استقلالية : * بتحمل المسؤولية ببناء مشاريع خاصة. بتسيير تعلماتهم.
ظـروف التعلمـات	أن تضمن كل وضعية إشكالية : * معالم تعلمية وأدوات تعلم . أن يكون للوضعية مكانة من النشاط. أن يكون وقت كاف للتنفيذ وآخر للملاحظة . أن تكون هناك استمرارية في التنفيذ.
مستـوى التعلمات	ـ الأخذ بعين الاعتبار النتائج المحققة في بداية وفي نهاية التعلمات ـ أن يحدد مدى التطور.
تثـبيـت التعلمـــات	تحقيق نتيجة أو اكتساب تعلم يجب أن يثبت عن طريق المداومة على القيام به (مرحلة التأكيد).

التقـويـم	* تشخيصي : معاينة وتحديد المستوى. * تكويني: مساير لعمليات التعلم قصد الضبط والتعديل وحتى التأكيد. * تحصيلي: تحديد مدى اكتساب التعلمات المبرمجة . * معياري : تتوج التعلمات بتحقيق نتائج وأرقام متعلقة بشهادة.

مسـعى المنهاج :

بني المنهاج لبلوغ كفاءات بمختلف مستوياتها،خلال المسار الدّراسيّ ،تظهر في سلوكات الطّفل وتصرّفاته عند مواجهته لما يصادفه من إشكاليات في حياته اليوميّة العاديّة .

ولتحقيق هذا انتهجنا المسعى التّالي:

انطلاقا من ملمح الدخول وخصائص المتعلم في هذه المرحلة ، من النواحي البدنية والمعرفية والنفسية الحركية والوجدانية ، وما يراد تحقيقه لدى المتعلم كملمح للخروج في نهاية المرحلة.

صيغت كفاءة سميت بالكفاءة النهائية تتويجا للمرحلة الثانوية ، وهي تعبر عن المكتسبات والمؤهلات المراد تحقيقها لدى التلاميذ.

اشتقت من الكفاءة النهائية ثلاث كفاءات سميت بالختامية متدرجة في الصعوبة ومترابطة فيما بينها فضلا عن كونها متماشية مع سن التلاميذ ، تعبر كل واحدة منها عن مستو من مستويات المرحلة (السنة الأولى ثانوي ، السنة الثانية ثانوي ، السنة الثالثة ثانوي).

اشتقت من كل كفاءة ختامية ثلاث كفاءات سميت بالقاعدية مرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية التي تمثل القاعدة الأساسية لها .

استنبط من كل كفاءة قاعدية مؤشرات دالة عليها للتمكن من الوقوف على أبعادها من جهة وإخضاعها للتقويم من جهة أخرى .

اشتق من كل كفاءة قاعدية هدفان تعلميان ، أحدهما متعلق بالأنشطة الجماعية والثاني بالأنشطة الفردية .

وضع لكل هدف تعلمي معايير دالة عليه ، يرجع الأستاذ إليها عند بناء الوحدة التعلمية بعد إخضاعها للتقويم في النشاط المختار والوقوف على مدى اكتساب التلاميذ لها . لتصاغ النقائص منها بعد ترتيبها على شكل أهداف إجرائية يتناولها المعلم مع تلاميذه في الحصص التعليمية .

تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية

إن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية عملية مخططة ومقصودة ، تهدف إلى إحداث تغيرات إيجابية مرغوبة (تربوية ، معرفية ، حركية ، نفسية واجتماعية) في سلوك المتعلم وفي تفكيره ووجدانه .

وهذا يتطلب من الأستاذ أن يكون معدا إعدادا متميزا من الناحية المعرفية والبيداغوجية والمهنية مما يسمح له بتطوير العمل التربوي والتعليمي ، لبناء شخصية المتعلم القادر على التفكير والتكيف والإبداع والعيش في مجتمعه ، والانسجام مع متطلباته ومستجداته ، ومواجهة كل التغيرات .

ومن هنا تبرز لنا أهمية التعليمية ودورها البالغ في تطوير تدريس مادة التربية البدنية والرياضية والبحث عن أنجع الطرق والوسائل، بغية إيصال الأنشطة المقررة في المناهج الدراسية إلى المتعلمين في أحسن الظروف (طرق التدريس ، الوسائل والتقنيات المستخدمة في إيصال المعلومات إلى المتعلمين).

ومنه فتعليمية مادة التربية البدنية والرياضية ترتكز أساسا على تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية التي تعتبر الركيزة الأساسية لها والدعامة الثقافية والاجتماعية.

ومن خصوصياتـها :

أنها تستهدف تطوير الناحية البدنية والفكرية لدى المتعلم ، وتربي فيه القدرة على التحكم في جسمه ومحيطه .

أنها تغرس فيه القدرة على التركيز على النشاط المفيد.

أنها أكثر النشاطات التربوية والصحية خضوعا للممارسة المقننة .

أنها مبنية على أسس بيولوجية وفيسيولوجية .

أنها مرتبطة بظروف بسيكولوجية ،مرافقة لمراحل النمو .

معالجة تعليماتية للأنشطة البدنية والرياضية :

لماذا المعالجة ؟للتربية البدنية والرياضية أهدافها الخاصة بها، والتي لا تتماشى كليا مع الغايات المرسومة للرياضات المتعارف عليها في إطارها التنافسـي الفيدرالي .

وعلى هذا فمن الضروري اللجوء إلى معالجة تعليمية القصد منها الانتقال من الرياضة التنافسية المحضة إلى النشاط البدني الرياضي التربوي.

مبدأ المعالجة : الهدف من المعالجة التبسيط والتكييف دون فقدان جوهر النشاط ، وذلك بما يتماشى والأهداف المسطرة في المنهاج ، ومستوى التلاميذ، والإمكانيات المادية وظروف العمل بصفة عامة .

مهام المعالجة :وهي مرتبطة بكل أستاذ أو بكل فريق تربوي في المؤسسة وتتمحور حول :

إبراز مدى العلاقة بين النشاط البدني والرياضي المقترح من جهة ، وبين الأهداف المسطرة للمستوى المعين من جهة أخرى .

تحديد المنطق الداخلي للنشاط ، والذي يتوجب اكتسابه من طرف التلاميذ.

تحديد المهارات الفردية والجماعية المتماشية مع الأهداف من جهة ، ومع قدرات التلاميذ من جهة أخرى ، التي تبنى على أساسها الكفاءات المحددة.

برمجة الوضعيات المرجعية انطلاقا من مستوى ممارسة التلاميذ ، ومدى قابليتهم للنشاط وكذا الظروف العامة للعمل

برمجة حالات تعلمية ،وأخرى تقويمية ، نابعة من الأهداف المبرمجة لضمان فعاليتها ومصداقيتها .

التكييف:إن تبليغ معطيات خاصة بنشاط رياضي بحذافرها ليس من مهام مادة التربية البدنية والرياضية ، التي تحكمها غايات وأهداف مندمجة في سيرورة تربوية عامة .

وعليه فتكييفها ضرورة تنطلق من المنطق الداخلي لها ، بما يسمح باستخراج مبادئها التصرفية وتوظيفها لتحقيق الأهداف المرجوة ، بحيث تكون هذه المبادئ معالم للتعلم .

وهذا بالأخذ بعين الاعتبار :

فضاءات الممارسة .

فترات برمجة النشاط .

العراقيل الظرفية .

ضرورات بيداغوجية أخرى

تعليمية الألعاب الفردية :

المعالجة:

حتى تكون للتلميذ الفعالية اللازمة عليه أن يجري بسرعة ، أن يحافظ على إيقاع مرتفع لأطول مدة ممكنة ،أن يربط مراحل الجري رغم الحواجز ، أن يعرف كيفية تكييف معالمه أن يثب لأعلى ولأبعد ما يمكن ، أن يتمكن من تحويل أكبر قدر ممكن من الطاقة للأداة التي يستخدمها في الرمي أو الجذب (في الوثب يعتبر الجسم قاذف ومقذوف في نفس الوقت).

وتساهم الأنشطة الفردية في :

معرفة الذات عن طريق المردود (النتائج المحصل عليها).

تحدي وتجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج .

توزيع المجهود ومداومته لتحقيق الهدف .

مواجهة الغير في حدود قانونية ، والعمل على الفوز .

فهم الظواهر البيوميكانيكية والفيسيولوجية ومحاولة الاستفادة منها في تحقيق الهدف .

معرفة قوانين التنظيم والتسيير والإجراء .

وباعتبارها تتميز بالجانب التقني البحت، حيث ترتكز أساسا على القياس للنتائج (حسب مقاييس) وهذا ما لا يتماشى والمقاربة بالكفاءات المبنية على التعلم ومدلول الممارسة .

ومن هنا فمعالجة تعليماتية حسب مبادئ بناء الأنشطة (المنطق الداخلي)، وكذا خصائص التلاميذ يسهل عملية التعلم ويجعل منها وسيلة لتحقيق كفاءات متعلقة بالنشاط نفسه ، يستطيع التلميذ استثمارها في مواقف تستدعي ذلك ، دون إفراغها من أسسها ومبادئها التي تضمن لها تميزها .

وباعتبار وأنه يستحيل معالجة جميع الأنشطة البدنية الفردية :، فإن الاختيار وقع على الأنشطة المتداولة في القطاع المدرسي عموما.

* المنطق الداخلي :

نشاط الجري:

العمل على تجنيد الطاقة الكامنة عند الفرد وتحويلها إلى سرعة تنقل ومقاومة للمؤثرات الداخلية والخارجية لقطع مسافة محددة في أقصر وقت ممكن وذلك حسب نوع وشكل الجري ، وعموما:

- جري السرعة بحواجز وبدونها.

- جري مسافات نصف الطويل.

- جري المسافات الطويلة.

نشاط رمي الجلة :

العمل على تحويل أكبر قدر مكن الطاقة الكامنة عند الفرد لدفع أداة ذات وزن معين إلى أبعد مكان ممكن ، في إطار قوانين محددة لذلك . وحاليا يوجد أسلوبين للرمي:

الرمي من الخلف بالتزحلق المسطح والتمحور .

الرمي من الدوران .

وهذا يتم باستخدام وتطبيق ثلاثة أشكال من القوى على الأداة المقذوفة (الجلة) :

* قوى على شكل نزحلق موجه من الخلف إلى الأمام .

* قوى دوران تتمثل في عملية الدوران والتمحور باتجاه ميدان الرمي .

* قوى رفع وتمدد تتمثل في المرحلة النهائية ومرافقة الأداة لأبعد ما يكون .

نشاط الوثب الطويل:

المنطق الداخلي: العمل لاندفاع الجسم من نقطة محددة إلى أبعد مكان ممكن في حفرة الوثب باستثمار مسافة جري معينة لاكتساب اكبر قدر من السرعة الخطية، وتحويلها إلى سرعة زاوية تدفع الجسم إلى الأمام . وهناك أساليب عدة للوثب منها:

* أسلوب المقعد : وفيها يحافظ الرياضي في مرحلة الطيران على هيأته التي تشبه المقعد.

* أسلوب الحافظة :وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران التمدد والضم لربح بعض المسافة.

* أسلوب المشي في الهواء : وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران بخطوة أو أكثر في الهواء لربح المسافة .

* المبادئ المشتركة: تنحصر المبادئ المشتركة الخاصة بالأنشطة البدنية والرياضية المنتمية إلى ألعاب القوى في ما يلي :

أ ـ خلق السرعة والمحافظة عليها وتحويلها.

ب ـ استثمار أقصى سرعة في الاندفاعات والمسارات.

ج ـ التحكم في الأسس الفنية التي تسمح بالتطور وبتحقيق أفضل نتيجة.

أ ـ خلق السرعة والمحافظة عليها وتحويلها

* خلق السرعة في الجري :

تبدأ كل وسباقات الجري من الثبات (الانطلاق) الذي يتطلب :

ـ انطلاق من وضعية الجثو في سباقات السرعة .

ـ انطلاق من وضعية نصف الانثناء في سباقات المسافات النصف الطويلة .

ـ انطلاق من وضعية الوقوف في سباقات المسافات الطويلة .

ملاحظة : وقت خلق السرعة مرتبط بمدى الاستجابة وبنوع السباق .

* خلق السرعة في الرمي :

تقوم كل أنواع الرمي على اقتراب استعدادي (تكتسب فيه السرعة) لتحول بعد ذلك إلى الذراع الرامي ومنه إلى أداة الرمي.

* خلق السرعة في الوثب :

تقوم كل أنواع الوثب على اقتراب استعدادي، يختلف باختلاف نوع الوثب ، بحيث تكتسب فيه سرعة تحول إلى الجسم الذي يعتبر قاذف ومقذوف في نفس الوقت.

٢ ـ المحافظة على السرعة :

* المحافظة على السرعة في الجري :

ضرورية لمواصلة السباق على نفس النهج ، ولا يتم هذا إلا :

ـ بمعرفة كيفية توزيع المجهود حسب موارد الطاقة .

ـ بمواصلة أو تغيير الإيقاع حسب الموقع أو المكان.

* المحافظة على السرعة في الرمي :

تتمثل في المحافظة على التسارع المنتظم من البداية إلى غاية خروج الأداة من الذراع الرامي .

* المحافظة على السرعة في الوثب :

تعتبر المحافظة على السرعة المكتسبة من الأساسيات في الاقتراب (حسب خطوات الاقتراب) ، بحيث يتم الارتقاء من نقطة معينة برجل الارتقاء .

٣ ـ تحويل السرعة :

* تحويل السرعة في الجري :

يتم تحويل السرعة في الجري عن طريق :

ـ وضع الجسم في المحور المناسب للجري .

ـ أخذ الوضعية المناسبة لنوع الجري .

ـ تجنب كل الشوائب والحركات الزائدة خلال الجري .

ـ تنسيق عمل الأطراف العاملة في الجري

* تحويل السرعة في الرمي :

إن تسلسل اندفعات الاقتراب يسمح بتحويل أكبر قدر ممكن من السرعة إلى الذراع الرامي ومنه إلى الأداة المراد رميها .

* تحويل السرعة في الوثب :

الاقتراب بخطوات ديناميكية مناسبة لنوع الوثب يسهل من وضع مركز الثقل على المسار المناسب ، وبذلك يتم تحويل السرعة بدرجة عالية عند الارتقاء.

ب ـ استثمار الاندفاعات والمسارات :

* في الجري : يمثل الجري ترداد خطوات بإيقاع معين ،ولا يتم هذا إلا باندفاعات تحدث مسارات.

* في الرمي : تحتل الاندفاعات في الرمي أهمية كبرى لاكتساب أكبر قدر من السرعة وتجنيد القوى اللازمة الناشئة من الضم والفتح لأطراف الجسم حسب تسلسل مناسب لنوع الرمي ، من أجل تشكيل قوة تحدد مسارا للأداة عند خروجها من الذراع الرامي.

* في الوثب: يتم الارتقاء في جميع أنواع الوثب برجل واحدة ، وهذا في الحقيقة يعبر عن اندفاع نهائي يعطي للجسم مسارا محددا في الهواء.

والدفع الفعال يكون بتثبيت الأطراف الحرة ومرور مركز الثقل على رجل الارتقاء للأمام ولأعلى (حسب نوع الوثب) دون خفض للسرعة.

ج ـ التحكم في الأسس الفنية :

* في الجري :

ـ التحكم في مختلف أشكال الانطلاق ومراحله.

ـ خطوات ديناميكية مناسبة لنوع الجري.

ـ وضعية مريحة للجسم أثناء الجري .

ـ تسيير وتوزيع ملائم للموارد الذاتية .

* في الرمي :

ـ إنتاج تسارع منتظم .

ـ ضمان تحكم جيد في الارتكازات.

ـ العمل على أن تكون السرعة متدرجة من البداية إلى النهاية.

ـ ضمان تطبيق أكبر سرعة مكتسبة ممكنة على الأداة .

ـ ضمان تسلسل في انتقال القوى إلى الذراع الرامي .

ـ ضمان استقبال متوازن بعد الرمي .

* في الوثب :

أخذ علامات دقيقة خلال الاقتراب بانطلاق تكون فيه رجل الارتقاء للخلف.

البحث على تسارع متدرج حتى الدفع.

التمكن من تحقيق اقتراب جيد بخطوات ذات سعة مناسبة وترداد سريع .

عدم البحث على اكتساب سرعة مبالغ فيها تؤدي إلى عرقلة عملية الاقتراب.

عدم الانثناء وإبقاء الجسم عاليا عند الارتقاء ، مع مرور الجسم للأمام ولأعلى بكيفية مناسبة لنوع الوثب.

* مستويات التنفيذ:

اعتبارا وأن السنة الثالثة ثانوي سنة امتحان ، وأن تلميذ المستوى النهائي مطالب بتجنيد وتفعيل طاقاته البدنية والفكرية عند الإقبال على امتحان البكالوريا .

وأن صيغة الامتحان الرياضي مبنية على أنشطة رياضية ، فمن الطبيعي ومن الأنسب أن تصنف المستويات بطريقة تتماشى ومنطق الامتحان نفسه .

وفي هذا السياق هناك بعض المعايير يجب مراعاتها ، وخاصة مكتسبات السنتين الأولى والثانية ثانوي، كمنطلقات قاعدية لتثبيت وتحسين النتائج.

وهذا يفرض تحديد مراحل كالتالي :

مرحلة تدعيم المكتسبات القبلية على مدى الفصل الأول من السنة الدراسية.

مرحلة تحضيرية (ما قبل الامتحان) وفيها توجه كل الطاقات البدنية والتقنية إلى التحكم في خصائص الأنشطة البدنية والرياضية المبرمجة في الامتحان الرياضي ، وتمتد على مدى الفصل الثاني من السنة الدراسية .

مرحلة التنافس وفيها يتم تفعيل كل المكتسبات بتعويد التلاميذ على جو المنافسة (الامتحان).

نشاط السرعة:

المستويـــات	الخصــــائص المميــزة
تثبيـت المكتسبـات	ـ الانطلاق الصحيح والفعال . ـ المحافظة على الجري بخطوات متوازنة . ـ التنسيق بين أطراف الجسم خلال الجري . ـ التحكم الجيد في وتيرة الجري .

توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	- المشاركة في سباقات سريعة (مسافات مختلفة). - البحث على تحقيق نفس النتيجة مرات عديدة. - العود على إنهاء السباق بقوة .
تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	- إجراء منافسات في المسافات المنصوص عليها في الامتحان.

نشاط سباق النصف الطويل :

المستويات	الخصائص المميزة
تثبيت المكتسبات	- تسيير وتوزيع الجهد حسب المسافة . - الجري ضمن الكوكبة ومسايرة وتيرة جماعية . - فرض وتيرة معينة والعمل لكسب السباق .

توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	- الجري بإيقاع شخصي مع إنهاء السباق بقوة . - فرض إيقاع معين من البداية ،ثم خلال السباق ، ثم في النهاية. - التعود على جري مسافات مختلفة (مثلا ٨٠٠ م ، ١٠٠٠ م) ذكور و(٥٠٠م ،٦٠٠ م) إناث.
تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	- جري مسافات معينة مثلا ٨٠٠ م و٦٠٠ م مع العمل على تحسين أوقات المرور .

نشاط رمي الجلة :

المستويـــات	الخصـــائص المميــزة
تثبيت المكتسبات	ـ تنسيق جيد وتسلسل فعال لمراحل الرمي . ـ استثمار كل القوة الكامنة وتحويلها للأداة خلال الرمي . ـ المحافظة على التوازن الجيد عند الاستقبال .
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	ـ ضمان اندفاعات جيدة وتجنيد أكبر قدر من القوة . ـ تسلسل نقل القوة على مسار مناسب لهيأة الجسم خلال الرمي ـ ضبط معالم الاندفاعات داخل دائرة الرمي . ـ العمل على تحسين نتائجه الشخصية.
تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	ـ الرمي القانوني (وضعية المنافسة) مع احترام التسخين الخاص ، المحافظة على طاقاته لإنهاء المنافسة والعمل على تحسين النتائج من محاولة لأخرى .

نشاط الوثب الطويل

المستويـــات	الخصـــائص المميــزة
تثبيت المكتسبات	ـ ضبط عدد خطوات الاقتراب . ـ ضمان تحويل أكبر قدر من القوة عند الدفع . ـ المحافظة على التوازن الجيد عند الاستقبال . ـ التحكم في الجسم في مرحلتي الطيران والاستقبال.
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	ـ الوثب باقتراب متزايد في السرعة . ـ العمل على الوصول للوح الاقتراب برجل الارتقاء. ـ اختيار أسلوب وثب يتماشى والقدرات البدنية والتقنية . ـ العمل على تحسين نتائجه الشخصية.

تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	ـ التنافس بعد القيام بتسخين خاص ومناسب . ـ العمل على المحافظة على طاقاته البدنية والتقنية خلال المنافسة. ـ العمل على تحسين النتائج من محاولة لأخرى .

معالجة تعليمية للألعاب الجماعية:

المنطق الداخلي : مشترك بين جميع النشاطات الرياضية الجماعية تمارس الألعاب الجماعية الرياضية بين فرق ، حيث نجد الاجتماعي مرتبط بالبعد الفردي والجماعي وهي مواجهة بين فريقين بنفس العدد ، تهاجم وتدافع عن مرمى بسلاح واحد ، وهذا يعني توفير شروط النجاح:

* البحث عن على خلق عدم التوازن بين الهجوم والدفاع .

* بالتقليل من فرص الفشل .

خصائص الأنشطة الجماعية :

تكمن أهمية الألعاب الجماعية في قدرة التمييز بين اللعب مع ، واللعب ضد .

فاللعب مع يفرض التفاهم مع الزملاء ، وإيجاد صيغة لمهاجمة الخصم ومحاصرته في الدفاع والهجوم لبعث الخلل في صفوفه.

أما اللعب ضد فيفرض قدرة معرفة نوايا الخصم والتواجد في مواجهته في المكان والزمان المناسبين للحد من فعاليته .

وفي كلتا الحالتين يتوجب التحكم في الأساسيات الفنية والإستراتيجية المتمثلة في :

* بعض الأساسيات الفنية :

ـ التحكم في تبادل الكرات.

ـ التحكم في التنقل بالكرة وبدونها.

ـ التحكم في التموقع في الهجوم والدفاع .

ـ التحكم في القذف أو التصويب أو السحق .

* بعض الأساسيات التكتيكية:

١ ـ حماية المرمى :

إن الهدف من كل العمليات الفردية والجماعية التي يقوم بها اللاعبون ، هو حماية فضائه الخاص والمحافظة على مرماه نظيفا قدر الإمكان ، وذلك بالاستحواذ على الكرة والانتقال بها إلى منطقة الخصم أي نقل الخطر بعيدا عن منطقته وتركيزه في منطقة الخصم لتسجيل أهداف .

٢ ـ إبقاء الحظوظ قائمة :

عند امتلاك الكرة والاستحواذ عليها ، يتحتم على عناصر الفريق بالإضافة إلى نقلها إلى منطقة الخصم ، المحافظة عليها قدر الإمكان للتمكن من بعث الخلل في الفريق الخصم وتحين فرص التهديف والتسجيل .

٣ ـ بعث الخلل في الفريق الخصم :

تتم هذه العملية بالتنقلات المتنوعة وتبادل الكرات السريعة واحتلال الفضاءات الحرة والتوقيت المناسب واستغلالهما لإحراز الهدف .

٤ ـ التحول السريع :

التعود على التحول السريع والمناسب من الدفاع إلى الهجوم أو العكس والقراءة الصحيحة للموقف واعتماد الحلول الناجعة لذلك .

٥ ـ الضغط : يكون الضغط من طرف الفريق المهاجم على الفريق المدافع بالتنويع في اللعب عموما.

كما يكون من طرف الفريق المدافع على الفريق المهاجم بالمحاصرة والمضايقة لحمله على تضييع الكرة في وضعيات يستطيع بناء هجومات سريعة من خلالها .

نشاط الكرة الطائرة

المستويـــات	الخصـــائص المميــزة
تثبيت المكتسبات	ـ احتلال مناصب خاصة في الدفاع والهجوم لضمان رد الكرة واستقبالها أو إرسالها وسحقها. ـ المساهمة في هجوم منظم باحترام مراكز اللعب . ـ التحكم في عمليات هجومية أو دفاعية .
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	ـ التحكم في عمليات هجومية منظمة (٣ تمريرات). ـ ضمان تغطية جيدة للزملاء في الدفاع .
تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	ـ إرسال الكرة إلى منطقة غير مشغولة (منطقة الخصم). ـ ضمان تبادل للكرات يسمح بالسحق ـ ضمان تغطية لجدار الصد ، لزميل في حالة هجوم (سحق).

نشاطي كرة اليد والسلة:

المستويـــات	الخصـــائص المميــزة
تثبيت المكتسبات	- القيام بأدوار دفاعية وهجومية انطلاقا من خطة تكتيكية. - تحقيق تفوق عددي في الهجوم لتجاوز الدفاع. - القيام بحراسة الخصم بما يتماشى وموضع الكرة .
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	- القيام بهجوم مركز على دفاع مسطح. - تحقيق مسلك تقني مركب من ورشات ذات صبغة تقنية . - القيام بهجومات معاكسة سريعة بسيطة ومركبة.

تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	ـ القيام بعمليات هجومية وإنهاؤها. ـ القيام بدفاع مركز بتغيير وبدون تغيير الخصم المباشر. ـ التحول السريع للهجوم والدفاع ومحاصرة الخصم . ـ تسيير نتيجة مقابلة حتى نهايتها.

معالجة تعليمية للجمباز الأرضي:

يقوم الجمباز الأرضي على تنفيذ مجموعة من الحركات ذات صعوبات متفاوتة ، يكون الجسم فيها عامل تنفيذ وأداته في نفس الوقت .

وتتمثل عموما في :

ـ أخذ الوضعيات واعتماد هيأت .

ـ الوثبات.

ـ الارتكازات والتوازن .

ـ التدحرج.

ـ الدوران .

وترتكز أساسا على :

* خلق السرعة : وترتبط بكل الحركات التي تستلزم استعدادا واقترابا بإيقاع يضمن الأداء بأقل تكلفة من الطاقة.

* المحافظة على السرعة :

لا يمكن مواصلة سير أداء سلسلة من الحركات إلا إذا تحققت المحافظة على الإيقاع في جميع مراحل التنفيذ ، بتوزيع وتسيير للمجهود يضمن ذلك.

وهذا يفرض :

- الربط والتنسيق بين الحركات .

- تغطية فضاء الممارسة .

- احتراف فترات الرفع والخفض من إيقاع التنفيذ.

- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

* تحويل السرعة :وهو جانب مهم ، حيث يجب تحويل السرعة المناسبة للحركة باستثمار الجري الاستعدادي في الوثبات والدوران والتدحرج.

بينما تبقى حركات التوازن واتخاذ وضعيات وهيأت تعتمد أساسا على تثبيت أطراف الجسم وثباتها لمدة معينة.

* استثمار الاندفاعات والمسارات :

يتم هذا في كل الوضعيات الغير المألوفة ، بالبحث على سعة الحركات بتنقلات ودوران ذات صبغة جمالية مناسبة .

نشاط الجمباز الأرضي :

المستويـــات	الخصـــائص المميـــزة
تثبيت المكتسبات	ـ اختيار حركات أرضية مناسبة وتكوين سلسلة متدرجة الصعوبة. ـ ضمان فعالية وتنسيق عند تنفيذ الحركات المختارة . ـ احترام سعة الحركات عند تنفيذها .
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	ـ ضمان تسلسل الحركات والتنقلات (سلسلة إجبارية أو حرة). ـ البحث على تنفيذ جيد لحركات ذات صعوبة . ـ تنويع الحركات التي تتركب منها السلسلة .

تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	ـ تنفيذ سلسلة جمبازية بإيقاع مناسب مع احترام فضاء التنفيذ. ـ العمل على صقل الحركات وتنقيحها باستمرار لضمان سلسلة ذات صبغة جمالية.

* مقياس النشاطات الفردية

مقاييس النتائج المحققة									مقياس التطور الحاصل					
النشاط	٦٠	٦٠	٦٠٠	٨٠٠	الجلة ٣	الجلة ٥	الوثب	الوثب	النسب	النشاط	٦٠م	الجري الطويل	الجلة	الوثب
العلامة	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	%٢٥	العلامة	١٠٠	ثانية	سم	سم

١٦ ,٠ ٠	٦٠ ٨"	٦٠ ٧"	٠ '٠ ٢	٢ '٠ ٢	٨. ٥ ٠	١١ .٠ ٠	٤. ٧ ٠	٥. ٧ ٠		٤	+	+	+	+
١٥ ,٥ ٠	٦٥ ٨"	٦٥ ٧"	٠ '٢ ٢	٢ '٢ ٢	٨. ٤ ٠	١٠ .٩ ٠	٤. ٦ ٥	٥. ٦ ٥		٣ , ٥	٤٠ ٠"	" ١ ٤	٧ ٠	٣ ٥
١٥ ,٠ ٠	٧٠ ٨"	٧٠ ٧"	٠ '٤ ٢	٢ '٤ ٢	٨. ٣ ٠	١٠ .٨ ٠	٤. ٦ ٠	٥. ٦ ٠		٣	٣٠ ٠"	" ١ ٢	٦ ٠	٣ ٠
١٤ ,٥ ٠	٧٥ ٨"	٧٥ ٧"	٠ '٦ ٢	٢ '٦ ٢	٨. ٢ ٠	١٠ .٧ ٠	٤. ٥ ٥	٥. ٥ ٥		٢ , ٥	٢٥ ٠"	" ١ ٠	٥ ٠	٢ ٥
١٤ ,٠ ٠	٨٠ ٨"	٨٠ ٧"	٠ '٨ ٢	٢ '٨ ٢	٨. ١ ٠	١٠ .٦ ٠	٤. ٥ ٠	٥. ٥ ٠		٢	٢٠ ٠"	" ٠ ٨	٤ ٠	٢ ٠
١٣ ,٥ ٠	٨٥ ٨"	٨٥ ٧"	١ '٠ ٢	٣ '٠ ٢	٨. ٠ ٠	١٠ .٥ ٠	٤. ٤ ٥	٥. ٤ ٥		١ , ٥	١٥ ٠"	" ٦ ٠	٣ ٠	١ ٥

١٣ ٠, ٠	٩ "٠ ٨	٩ "٠ ٧	١ '٢ ٢	٣ '٢ ٢	٧. ٩ ٠	١٠ .٤ ٠	٤. ٤ ٠	٥. ٤ ٠		١	١ "٠ ٠	" ٤ ٠	٢ ٠	١ ٠
١٢ ٥, ٠	٩ "٥ ٨	٩ "٥ ٧	١ '٤ ٢	٣ '٤ ٢	٧. ٨ ٠	١٠ .٣ ٠	٤. ٣ ٥	٥. ٣ ٥		٠, ٥	٥ "٠ ٠	٢ ٠	١ ٠	٠ ٥
١٢ ٠, ٠	٠ "٠ ٩	٠ "٠ ٨	١ '٦ ٢	٣ '٦ ٢	٧. ٧ ٠	١٠ .٢ ٠	٤. ٣ ٠	٥. ٣ ٠	٥ ٠ %	العـ لامـ ة	١ ٠ ٠	ثا نـ ية	سـ م	سـ م
١١ ٥, ٠	١ "٠ ٩	١ "٠ ٨	١ '٩ ٢	٣ '٩ ٢	٧. ٥ ٥	١٠ .٠ ٥	٤. ٢ ٠	٥. ٢ ٠		٤	+	+	+	+
٠ ١١ ٠,	٢ "٠ ٩	٢ "٠ ٨	٢ '٢ ٢	٤ '٢ ٢	٧. ٤ ٠	٠٩ .٩ ٠	٤. ١ ٠	٥. ١ ٠		٣, ٥	٧ "٠ ٠	" ٢ ١	١ ٠ ٥	٧ ٠
١٠ ٥, ٠	٣ "٠ ٩	٣ "٠ ٨	٢ '٥ ٢	٤ '٥ ٢	٧. ٢ ٥	٠٩ .٧ ٥	٤. ٠ ٠	٥. ٠ ٠		٣	٦ "٠ ٠	" ١ ٨	٩ ٠	٦ ٠

١٠ ,٠ ٠	٤٠ ٩"	٤٠ ٨"	٢ '٨ ٢	٤ '٨ ٢	٧. ١ ٠	٠٩ .٦ ٠	٣. ٩ ٠	٤. ٩ ٠		٢ , ٥	٥٠ ٠"	" ١ ٥	٧ ٥	٥ ٠
٠٩ ,٥ ٠	٥٠ ٩"	٥٠ ٨"	٣ '١ ٢	٥ '١ ٢	٦. ٩ ٥	٠٩ .٤ ٥	٣. ٨ ٠	٤. ٨ ٠		٢	٤٠ ٠"	" ١ ٢	٦ ٠	٤ ٠
٠٩ ,٠ ٠	٦٠ ٩"	٦٠ ٨"	٣ '٤ ٢	٥ '٤ ٢	٦. ٨ ٠	٠٩ .٣ ٠	٣. ٧ ٠	٤. ٧ ٠		١ , ٥	٣٠ ٠"	" ٠ ٩	٤ ٥	٣ ٠
٠٨ ,٥ ٠	٧٠ ٩"	٧٠ ٨"	٣ '٧ ٢	٥ '٧ ٢	٦. ٦ ٥	٠٩ .١ ٥	٣. ٦ ٠	٤. ٦ ٠		١	٢٠ ٠"	" ٠ ٦	٣ ٠	٢ ٠
٠٨ ,٠ ٠	٨٠ ٩"	٨٠ ٨"	٤ '٠ ٢	٠ '٠ ٣	٦. ٥ ٠	٠٩ .٠ ٠	٣. ٥ ٠	٤. ٥ ٠		٠ , ٥	١٠ ٠"	" ٠ ٣	١ ٥	١ ٠
٠٧ ,٥ ٠	٩٠ ٩"	٩٠ ٨"	٤ '٣ ٢	٠ '٣ ٣	٦. ٣ ٥	٠٨ .٨ ٥	٣. ٤ ٠	٤. ٤ ٠						

						٤. ٣ ٠	٣. ٣ ٠	٠٨ .٧ ٠	٦. ٢ ٠	٠ '٦ ٣	٤ '٦ ٢	٠٠ ٩"	٠٠ " ١٠	٠٧ ,٠ ٠
						٤. ٢ ٠	٣. ٢ ٠	٠٨ .٥ ٥	٦. ٠ ٥	٠ '٩ ٣	٤ '٩ ٢	١٠ ٩"	١٠ " ١٠	٠٦ ,٥ ٠
						٤. ١ ٠	٣. ١ ٠	٠٨ .٤ ٠	٥. ٩ ٠	١ '٢ ٣	٥ '٢ ٢	٢٠ ٩"	٢٠ " ١٠	٠٦ ,٠ ٠
						٤. ٠ ٠	٣. ٠ ٠	٠٨ .٢ ٥	٥. ٧ ٥	١ '٥ ٣	٥ '٥ ٢	٣٠ ٩"	٣٠ " ١٠	٠٥ ,٥ ٠
						٣. ٩ ٠	٢. ٩ ٠	٠٨ .١ ٠	٥. ٦ ٠	١ '٨ ٣	٥ '٨ ٢	٤٠ ٩"	٤٠ " ١٠	٠٥ ,٠ ٠
سد م	سد م	ثا ن ية	١ ٠ ٠	ع لام ة		٣. ٨ ٠	٢. ٨ ٠	٠٧ .٩ ٥	٥. ٤ ٥	٢ '١ ٣	٠ '١ ٣	٥٠ ٩"	٥٠ " ١٠	٠٤ ,٥ ٠

+	+	+	+	٤	% ٢ ٥	٣. ٧ ٠	٢. ٧ ٠	٠٧ .٨ ٠	٥. ٣ ٠	٢ '١٤ ٣	٠ '١٤ ٣	٦٥ ٩"	٦٠ " ١٠	٠٤ ,٠ ٠
١ ٠ ٥	١ ٤ ٠	" ٢ ٨	٠ ٥ " ١	٣ , ٥		٣. ٥ ٥	٢. ٥ ٥	٠٧ .٦ ٠	٥. ١ ٠	٢ '١٨ ٣	٠ '١٨ ٣	٨٠ ٩"	٧٥ " ١٠	٠٣ ,٥ ٠
٩ ٠	١ ٢ ٠	" ٢ ٤	٩ ٠ " ٠	٣		٣. ٤ ٠	٢. ٤ ٠	٠٧ .٤ ٠	٤. ٩ ٠	٣ '١٢ ٣	١ '١٢ ٣	٩٥ ٩"	٩٠ " ١٠	٠٣ ,٠ ٠
٧ ٥	١ ٠ ٠	" ٢ ٠	٧ ٥ " ٠	٢ , ٥		٣. ٢ ٥	٢. ٢ ٥	٠٧ .٢ ٠	٤. ٧ ٠	٣ '١٦ ٣	١ '١٦ ٣	١٠ " ١٠	٠٥ " ١١	٠٢ ,٥ ٠

٠٢ ٠, ٠	٢٠ " ١١	٢٥ " ١٠	٢ '٠ ٣	٤ '٠ ٣	٤. ٥ ٠	٠٧ .٠ ٠	٢. ١ ٠	٣. ١ ٠		٢	٦ "٠ ٠	" ١ ٦	٨ ٠	٦ ٠
٠١ ٥, ٠	٣٥ " ١١	٤٠ " ١٠	٢ '٤ ٣	٤ '٤ ٣	٤. ٣ ٠	٠٦ .٨ ٠	١. ٩ ٥	٢. ٩ ٥		١ , ٥	٤ "٥ ٠	" ١ ٢	٦ ٠	٤ ٥
٠١ ٠, ٠	٥٠ " ١١	٥٥ " ١٠	٢ '٨ ٣	٤ '٨ ٣	٤. ١ ٠	٠٦ .٦ ٠	١. ٨ ٠	٢. ٨ ٠		١	٣ "٠ ٠	" ٠ ٨	٤ ٠	٣ ٠
٠٠ ٥, ٠	٦٥ " ١١	٧٠ " ١٠	٣ '٢ ٣	٥ '٢ ٣	٣. ٩ ٠	٠٦ .٤ ٠	١. ٦ ٥	٢. ٦ ٥		٠ , ٥	١ "٥ ٠	" ٠ ٤	٢ ٠	١ ٥

التنقيط في الأنشطة الجمبازية :يتم تقييم التلاميذ في الأنشطة الجمبازية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحدد مكتسبا تهم حسب شبكة خاصة معدة لذلك يوضح فيها تسلسل كل الحركات.

*كيفية التنقيط : ينقط التلاميذ في النشاط الجمبازي حسب مستويين :

١ ـ المستوى التنفيذي من ١٥ علامة

وفيه يتم تقييم التلاميذ من حيث أداء الحركات حسب صعوبتها وقيمتها المبينة في جدول الحركات المرفق.

٢ ـ المستوى الجمالي من ٠٥ علامات وفيه يتم تقييم التلاميذ حسب الشبكة التقويمية التالية :

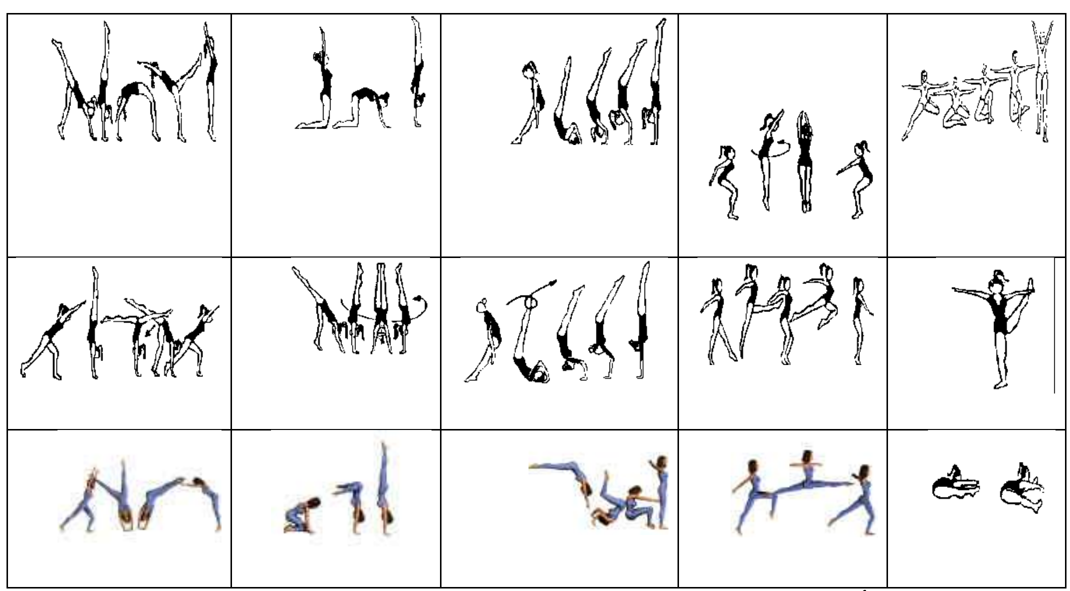
المستويات	الخصائص المميزة	العلامـة/ ٥
المستوى ١	يتردد في تنفيذ الحركات.	١
المستوى ٢	ينفذ الحركات البسيطة .	٢
المستوى ٣	ينفذ بعض الحركات المعقدة .	٣
المستوى ٤	ينفذ وينسق كل الحركات المطلوبة.	٤
المستوى ٥	ينفذ وينسق بإيقاع وصبغة جمالية .	٥

مقياس الحركات الجمبازية على ١٥ نقطة ذكـــور

الوضعيات /١ نقطة	الوثبات / ٢ نقاط	التدحرج / ٣ نقاط	التوازن/ ٤ نقاط	الدوران /٥ نقاط

مقياس الحركات الجمبازية على ١٥ نقطةإناث

الوضعيات /١ نقطة	الوثبات / ٢ نقاط	التدحرج / ٣ نقاط	التوازن/ ٤ نقاط	الدوران /٥ نقاط



التنقيط في الأنشطة الجماعية :

يتم تقييم التلاميذ في الألعاب الجماعية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحديد مكتسباتهم وترتيبهم حسب شبكة المستويات المعدة لذلك ، وترجمة المستوى إلى العلامة المناسبة.

شبكة تقويم الأنشطة الجماعية :

المستويات	الخصائص المميزة	العلامة
المستوى ١	- متفرج(ليست له الرغبة في المشاركة).	من ٠٣-٠٦
المستوى ٢	- راد فعل (مجدد النشاط).	من ٠٧-١٠

المستوى ٣	- متكيف (يجد الحلول المناسبة)	من ١١- ١٤
المستوى ٤	- باحث (له بعد النظر أثناء المشاركة)	من ١٥- ١٧
المستوى ٥	- الموهوب، صانع الألعاب.	+ ١٧

التقييم الحركي لكرة اليد والسلة

التحكم في التنفيذ فرديا		المستوى ١ لاعب متفرج	المستوى ٢ لاعب نشيط	المستوى ٣ لاعب متكيف	المستوى ٤ لاعب مكتشف	المستوى ٥ لاعب مبدع
النقاط		٣ – ٦	٧ – ١٠	١١ - ١٤	١٥- ١٧	+١٧
سلوكات حامل الكرة	الاستقبال	يتوقف لأخذ الكرة بدون أن يتحكم فيها	يستقبل الكرة باليدين ويحميها بالظهر	استقبال الكرة اثناء التحرك	- الاستقبال بدون أخطاء - التحكم في المحور	استقبال الكرة من كل الاتجاهات والتحكم فيها

	القذف	يضيع الوقت في التحرك بدون أي تسديد	يقذف قليلا وفي غالب الوقت متوقفا	يقذف كثيرا بدون دقة	- يسلسل كل الحركات - يقذف من بعيد وأثناء التحرك	- يسلسل الحركات بسرعة - يقذف في أوضاع ملائمة
	التحرك (التنطيط)	- يتهرب من الخصم	- يلعب وحيدا - يتوقف عند المحاصرة	- عدم السيطرة على سرعة التنقل - يعطي بظهره مرمى الخصم	- التحرك إلى الأمام بتغيير الاتجاهات	- يسبق حركات الخصم بتغيير الاتجاه والإيقاع
	التمرير	- يتخلص من الكرة في أسرع وقتا بدون تدقيق	- يغامر بالتمريرات عند المحاصرة	- تمريرات سريعة وفي الوقت المناسب	- تمريرات دقيقة في الأماكن المناسبة	- تمريرات دقيقة من بعيد - تغيير المسارات

سلوكا تبدون كرة	الهجوم	متفرج - ساكن ومتجه لحامل الكرة - يستقبل الكرة بدون رغبة - لا يدرك الفضاءات	بطيء - يستقبل الكرة في المكان غير المناسب - يتبع حامل الكرة عن قرب	متحرك - يستغل الفجوات نحو المرمى - يبحث عن الكرة لاستغلالها	متحرك كثيرا - يفتح اللعب - يساهم ويساعد حامل الكرة - يوزع القوى - يفرض توازن	سريع التحرك - يفرض التمرير في الوقت المناسب - يساعد حامل الكرة - يغير الاتجاهات والمسارات حيث يشاء يقذف بدقة
	الدفاع	متفرج - واقف ومنشغل بحامل الكرة - بطيء في الرجوع إلى الدفاع	ساكن - منشغل بمحيطه القريب عند وجود الكرة - حركات متأخرة	نشيط - يحجز بين المهاجم والمرمى - يتدخل على حامل الكرة	فارض - يحمي المرمى بمراقبة المهاجم - يتحرش بحامل الكرة	ملاحق - يلاحق التمريرات - يسبق المهاجم - يخلق توازنا - ينظم الهجوم المضاد

التقييم الحركي لكرة الطائرة

التحكم في التنفيذ فرديا	مستوى ١ لاعب متفرج	مستوى ٢ لاعب نشيط	مستوى ٣ لاعب متكيف	مستوى ٤ لاعب مكتشف	مستوى ٥ لاعب مبدع
النقاط	٣ ــ ٦	٧ ــ ١٠	١١ ـ ١٤	١٥ـ ١٧	١٧+
الإرسال	- لا يحسن الإرسال من الخط الخلفي	- إرسال بسيط موفق	- متحكم في الإرسال	- يرسل الكرة بعيدا - العودة إلى الميدان	- يرسل بدقة وقوة بهدف تسجيل النقطة
الاسترجاع (وضعية دفاع)	- قليل الحركة - متفرج ويصبح إشارة للمهاجم	- مساعدة بطيئة لحامل الكرة - يتدخل لاسترجاع الكرة بتأخر	- متحرك ونشيط يساعد حامل الكرة - يدافع عن محيطه بحزم	- يقترح عدة حلول لحامل الكرة - التحضير المسبق للدفاع عن منطقته	- يغير المواقع حسب الموقف - يضحي بتوازنه لإنقاذ الكرة

بناء هجوم	قرار	- ليست له النية في إرسال الكرة في معسكر الخصم	- هدفه إخراج الكرة من المعسكر بأي طريقة	- هدفه إبعاد الخطر عن المعسكر و تسجيل النقاط - من الأولويات إرجاع الكرة مباشرة	- يحفز الرفقاء لضمان مشروع جماعي للعب - التمريرات تستعمل كوسيلة بناء هجوم	- يساعد لوضع خطة هجوم موفقة بغية ربح المقابلة - يلعب ادوار لتنفيذ خطة تكتيكية محكمة
	تطبيق	- التحديد السيئ لمسار الكرة - أخطاء عند لمس الكرة	- بساطة التحكم في الكرة لا تسمح بالتنفيذ السريع والتحكم في مسار الكرة	- يوجه حركاته نحو المعسكر المضاد - يطبق فنيات ملائمة حسب سرعة ومسارالكرة	- التحكم عن قرب في الفنيات لتنظيم الهجوم - تغيير مسارات الكرة من الصعبة إلى مسار سهل هجومي	- التحكم في التمريرات خارج محيطه - ينظم خطة الهجوم - سحق الكرة دائم ومتنوع

* منهجية التخطيط

١ ـ برمجة العمل السنوي:

تقوم برمجة العمل السنوي على أسس نحصرها في :

- المدة الزمنية السنوية (تتراوح بين ٢٦ و٢٨ أسبوع).

- الحجم الساعي الأسبوعي (ساعتين أسبوعيا).

- المنشآت الرياضية الممكن استعمالها داخل وخارج المؤسسة .

- الوسائل التعليمية ومدى توفرها لتحقيق الأهداف .

- الكفاءات المسطرة ومدى تطابقها مع الأنشطة .

٢ - برمجة الوحدات التعلمية :

تبرمج الوحدات التعلمية بما يتوافق والمجالات التعلمية المعبرة عموما على فصول السنة الدراسية ، بحيث يشمل كل مجال تعلمي نشاطين (نشاط فردي وآخر جماعي) يجسد كل نشاط هدفه تعلمياعن طريق أجرأة معاييره في أهداف خاصة بعد التقويم التشخيصي.

- برمجة الوحدات التعليمية :

تبرمج الوحدات التعليمية انطلاقا من الهدف الخاص ومحتواه التعلمي النابع من نوع النشاط.

أسس تشكيل الأفواج

في حصة التربية البدنية والرياضية

يعتمد تشكيل الأفواج على جملة من الأسس والقواعد أهمها :

* العمر الزمني والعمر التشريحي .

* الجنس .

* الاستعدادات البدنية والفنية .

* الامكانيات المتاحة للعمل.

*زمن الحصة أو النشاط.

١ ـ العمر الزمني والعمر التشريحي : ما يلاحظ على تشكيلة القسم من التلاميذ الفروقات الفردية في البنية الجسمية رغم تماثلهم في العمر الزمني ، فنجد منهم القصير ، والطويل . وفيهم الجسيم وهذا ما يسمى بالعمر التشريحي .حيث يختلف العمر الزمني عن العمر التشريحي ، وعليه يجب مراعاة هذا الجانب عند تقسيم الأفواج

٢ ـ الجنس : فهناك فرق واضح بين الذكور والإناث ، خاصة في المرحلة الثانوية . فالذكور عادة ذو قوة وعضلات أشد وأمتن ، ويزداد الجسم طولا ووزنا، في حين تظهر علامات الأنوثة عند البنات ويملن إلى الليونة

٣ ـ الاستعدادات البدنية والفنية : قد نجد في القسم عدد من التلاميذ من له توافق عصبي عضلي وقدرات بدنية متميزة أو جانب فني إما وراثي كخاصية السرعة ، وإما مكتسب من جراء الممارسة والتدريب كحسن مداعبة الكرة .

٤ ـ الإمكانات المتاحة للعمل : إن للمساحة أو المساحات المخصصة للعب ، والعتاد المخصص للأداء دورا هاما في نجاح العمل بالأفواج ، فمثلا نجد أن شساعة المكان تسمح باستعمال طريقة العمل بالورشات ، أو كثرة عدد الكرات في نشاط كرة السلة تسمح بتشكيل أكبر عدد من الأفواج.

٥ ـ زمن النشاط والحصة : يلعب التوقيت المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية بصفة عامة ، أو النشاط الواحد داخل الحصة ، أو فترة أدائه إما في جو حار أو بارد أو معتدل ، بصفة خاصة دورا في تشكيل الأفواج وبذلك تكون قترة العمل أطول وتكون عموما كمية العمل أكبر .

الغرض من تشكيل الأفواج : لاستعمال أسلوب العمل بالأفواج أهداف هامة ، منها ما هو تنظيمي ومنها ما هو معرفي واجتماعي وجداني .

١ ـ الأهداف التنظيمية :

ـ التحكم في سير الدرس .

ـ التسيير والتنظيم العقلاني للعتاد المتوفر .

ـ التحكم في توقيت الحصة .

٢ ـ الأهداف المعرفية والفنية :

ـ إشراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ.

ـ التوجيه الجيد للتلاميذ .

ـ ملاحظة ومراقبة التلاميذ بشكل جيد.

ـ تحقيق أحسن النتائج .

ـ تداول التلاميذ على النشاط بشكل جيد ومتكافئ .

٣ ـ أهداف وجدانية وعاطفية :

ـ غرس روح المسؤولية والمساعدة والتعاون بين التلاميذ .

ـ خلق روح التنافس والاجتهاد من أجل الفوز .

ـ تقمص مختلف الأدوار (الملاحظة ، التنظيم ، التسيير).

ـ التحكم في الانفعالات عند الفوز والهزيمة .

ـ التضامن الفعلي مع الزملاء داخل وخارج الفوج .

٤ ـ طرق تسيير الدرس عند العمل بالورشات :

وهو استخدام جميع السبل والوسائل التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي يسمح بالوصول إلى الهدف بأسرع طريقة ، ولعل أهم طرق تسيير الدرس ، العمل بالأفواج وعلى أشكال متباينة أهمها :

ـ طريقة الأداء التتابعي(الطوابير): وفيها يقوم التلاميذ بأداء التمارين بالترتيب بدون توقف ، ومن مميزاتها إمكانية ملاحظة كل التلاميذ ، مع تماسك الوحدة البنائية للدرس بتنظيم للحمل بشكل أفضل ، وعموما تستخدم في دروس الجمباز والقفز . ومن عيوبها الفترات التي يقضيها التلاميذ في انتظار دورهم للأداء ، وبذلك فكمية العمل فيها ناقصة .

ـ طريقة المناوبة : يؤدي التلاميذ التمارين بشكل تناوبي ، بحيث يقسمون إلى مجموعات تتناوب العمل فيما بينها .

ـ طريقة العمل بالورشات : وفيها يقسم الأستاذ التلاميذ إلى أفواج تتوزع على ميدان العمل لتقوم بالتمارين في آن واحد ، وبشكل منفصل على بعضها البعض .

وهنا يتحتم الأمر على الأستاذ أن يمر على المجموعات لمراقبة الأعمال والتصحيح والتوجيه.

الفصل الخامس
التعلم التمرينات البدنية

التمرينات البدنية

ويمكن تحديد أهم مواصفات هذه المرحلة بما يأتي :

وجود زوايا حادة في مسار الحركة بسبب الأخطاء الفنية الكثيرة .

ظهور الحركات المصاحبة في الأداء (الحركات الشاذة) .

قلة في الانسياب الحركي ، مع توقع حركي خاطئ .

تأخر الانتقال بين الأقسام الثلاثة (التحضيري ، الرئيس ، الختامي) .

استعمال القوة الأكثر من اللازم وأحيانا استعمال خاطئ وعدم تناسب الجهد مع متطلبات القوة .

التركيز على بعض أجزاء الحركة دون الأخرى .

مفهوم التمرينات البدنية :

دخلت التمرينات البدنية حياة الإنسان في غضون الحقبة الطويلة لتطور البشرية منذ ظهور الإنسان على ظهر البسيطة إلى يومنا هذا ، اذ تطورت حاجات الفرد الممارسة الأنواع المختلفة في الفعاليات البدنية والحركية ، وتقدم لنا النقوش والصور التي وجدت على جدران أثار تلك الشعوب من قدماء العراقيين والمصريين والإغريق والرومان الدليل

الواضح على مدى اهتمام تلك الحضارات العريقة بالجانب البدني والنشاط الحركي لمحاولة الفوز والصراع سعياً وراء العيش في سبيل البقاء والحياة ، "اذ لازمت الحركة البدنية الإنسان الأول منذ أقدم العصور ولم يستخدمها جزافاً بل كان لكل حركاته غرض وهدف" ، وفي العصر الحديث اخذ النشاط الرياضي العالمي يكتسب تنظيماً خاصاً ، ظهرت على حيز الوجود البطولات العالمية ، اذ نالت هذه البطولات اهتماماً كبيراً من قبل جميع العاملين والباحثين في المجال الرياضي ، وأدى ذلك إلى الاهتمام الكبير بالتربية البدنية (التمرينات البدنية) ، "لما لها من آثار عظيمة في تكوين الفرد من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، مما جعلها جزءاً أساساً من برامج التربية الرياضية ، ونتيجة لهذا الاهتمام الكبير اخذ العاملون في هذا الميدان بالتفكير بجدية لوضع الصول علمية يمكن أن يكون لها تأثير ايجابي في استخدام التمرينات البدنية بعد أن احتلت التمرينات الجزء المهم في أي برنامج من برامج التدريب البدني" ، ونظراً لتعدد المدارس الخاصة بالتمرينات البدنية واختلاف مناشئها والغرض منها ، فقد تعددت الآراء حول مفهوم التمرين البدني ، مما أدى إلى الاختلاف في وجهات النظر حول تعريفه . ولهذا أعطي أكثر من تعريف ومفهوم من قبل العلماء والباحثين في هذا المجال ، اذ عرفها أحد الدارسون "بأنها الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية لغرض تشكيل وبناء

الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة" .

اما التمرينات : فتعني قيام المجموعات العضلية بالجسم والجهاز الحركي (عضلات وعظام ومفاصل) بالعمل بشكل يتفق مع القوانين ومبادئ التشريح وفسيولوجيا الرياضة لتحقيق الغرض من أدائها وتمارس بشكل فردي أو زوجي أو جماعي ويمكن ان تكون حرة أو باستخدام أدوات .

"وعموما فان اصطلاح التمرينات في الوقت الحاضر يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية أو زيادة التعلم الحركي المهاري للإنسان" .

ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من تعاريف يمكن أن يعرفها : بأنها عبارة عن مجموعة من الأوضاع الحركية المبنية على أسس تربوية وعلمية ، الغرض منها بناء وتنمية الجانبين البدني والمهاري فضلاً عن الجوانب الرياضية والمهنية الأخرى .

أهمية التمرينات البدنية :

لقد أصبحت مزاولة التمرينات البدنية وخاصة في السنوات الأخيرة ظاهرة حضارية، لما تمتاز به من فائدة وأهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ، وأصبحت علماً له أصوله وقواعده الراسخة التي تستند إليها وتستمد منها مادتها . وتكمن أهمية هذه التمرينات في عدة مجالات منها :

بناء مجتمع متكامل صحياً وبدنياً ، فضلا على أنها تخدم جميع أنواع الرياضات ، كما أنها لا تحتاج إلى إمكانيات أو إلى مكان خاص ، فضلاً عن إمكانية ممارستها من قبل اكبر عدد ممكن من الإفراد وفي وقت واحد ، وكذلك تعدّ من أهم الوسائل المستخدمة في تربية الجسم والاحتفاظ بقوام صحيح وإصلاح العيوب والتشوهات الجسمية ولها قيمتها التربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة عندما تؤدى بصورة جماعية وبتوقيت واحد، وكذلك يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارستها ابتداءً من سن الطفولة حتى الكهولة ، وتسهم كذلك في الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري لجميع المستويات في مجال التربية الرياضية ، إذ أن أهمية التمرينات تكمن كذلك في تشغيل اكبر عدد من العضلات (الإحماء) ، مع تحسين المهارات المتعلمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الأولي ، ولا تنحصر أهمية التمرينات البدنية بالنسبة للنواحي البدنية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية هذا فضلاً على أنها تعد إحدى وسائل التعلم الحركي المهمة في التربية الرياضية ، اذ لا يمكن تصور قيام تعلم حركي بدون تمرينات بدنية .

وتعمل التمرينات البدنية بأشكالها ومهاراتها وأدواتها وأجهزتها المختلفة على تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك للوصول إلى أعلى مستوى من الكفاءة للأداء الحركي وتحقيق الانجاز بصورة جيدة ، اذ تعد هذه التمرينات إحدى الوسائل الهامة التي يعتمد

عليها مدرس التربية الرياضية لتنمية الجانب البدني وتطوير الجانب المهاري للطالب سواء كان للمبتدئين أو ذوي المستويات العالية .

أسس استخدام التمرينات البدنية:

"هناك بعض الأسس التي يجب أن يلم بها مدرس التربية الرياضية عندما يختار ويعلم ويطبق التمرينات ويمكن تلخيصها فيما يأتي :

مبدأ الفهم : ويعني فهم كل من المدرس والطالب للتمرينات وأدائها السليم والغرض منها ومدى الفائدة العلمية من التمرين عليها .

مبدأ الفاعلية : ويعني حث الطلاب للأداء السليم للمساعدة على اكتسابهم الفائدة المرجوة من التمرين .

مبدأ الوضوح : ويعني وضوح التمرين والنقاط الفنية التي يتميز ويتصف بها، وإعطاء النموذج السليم لإعطاء التصور للأداء للمتلقي .

مبدأ التدرج : ويعني التدرج ، من السهل إلى الصعب ، من المعلوم إلى المجهول ، من البسيط إلى المركب .

مبدأ التناسب : ويعني مناسبة التمرين لمستوى النضج والجنس وقدرات الطلاب ، فلا تكون صعبة أو سهلة الأداء ، بل تتناسب مع المتوسط العام

مبدأ التثبيت : ويعني التكرار بشكل سليم حتى يتم إتقانها وتثبيتها ، وإمكان إعادة التمرين عليها في توقيتات مختلفة بأداء مقنن" .

أقسام التمرينات البدنية :

هناك اختلاف في وجهات النظر حول تقسيم التمرينات البدنية وتصنيفها إذ جاءت الآراء كثيرة ومتعددة نتيجة لاختلاف وجهات نظر المدارس والباحثين في هذا المجال والتي نذكر منها :

أولاً : التمرينات البدنية حسب أهميتها .

ثانياً : التمرينات البدنية حسب أغراضها .

ثالثاً : التمرينات البدنية حسب تأثيرها .

رابعاً : التمرينات البدنية حسب مادتها .

وتقسم التمرينات البدنية حسب أغراضها إلى الأقسام الآتية :

١. التمرينات الأساسية العامة وتشمل :

أ. تمرينات ذات غرض بنائي .

ب. تمرينات ذات غرض تعليمي - حركي (تمهيدي) .

٢. تمرينات ذات الغرض الخاص .

٣. تمرينات المستويات (المنافسات والبطولات)" .

ونشير إلى أن "التمرينات ذات الغرض الخاص هي في الواقع التمرينات ذات الغرض الأساس نفسها حسب المبدأ أو كونها حركات تؤديها أجزاء الجسم المختلفة ، غير أنها تختلف عنها حسب الغرض ، اذ تعد التمرينات ذات الغرض الخاص عاملا مساعدا للارتقاء بالمستوى الحركي والمهاري في اللعبة" .

ونؤكد إلى انه من الممكن أن تعدّ التمرينات الأساسية تمرينات غرضية خاصة واستخدامها بشرط مراعاة المزيد من المتطلبات سواء كانت بالنسبة لبذل الجهد أو بالنسبة للمقدرة الخاصة .

وبناء على ذلك اعتمد الباحث في تقسيم التمرينات ذات الغرض الخاص إلى :

١- التمرينات البنائية .

٢- التمرينات التمهيدية .

٣- التمرينات المركبة (البنائية + التمهيدية) .

وسوف يتناول الباحث التمرينات البدنية حسب أغراضها تمشيا ومتطلبات هذه الدراسة .

التمرينات البنائية :

تعدّ التمرينات البنائية القاعدة الأساس لجميع أنواع الإعداد البدني ، فضلا عن تحقيق الأهداف الأخرى في تعلم وتحسين الأداء الفني وتحقيق

المستوى الرقمي ، إذ تأخذ هذه التمرينات جزءاً هاماً وكبيراً من حجم تدريب المبتدئين لإمكان بناء قاعدة أساسية جيدة لتطوير قابلية الرياضي ، فقد لا يستطيع الرياضي السيطرة على المهارات الحركية عندما لا يمتلك الصفات الجسمية الضرورية لنوع النشاط اللازم ، إذ يتم الإشارة إلى " إن البناء الجسمي أحد العوامل الأساسية الهامة التي تحدد مستوى الانجاز في أية فعالية من الفعاليات الرياضية" .

"ويرى البعض أن التمرينات البنائية هي لعبة مستقلة لها أصولها وخواصها تجسد عظمة الخالق في إظهار الجمال في جسم الإنسان ، فضلاً عن انه من خلال ممارسة هذه التمرينات يتم إخفاء الكثير من العيوب الجسمية". "والتمرينات البنائية تتلخص في محاولة إكساب الجسم القوة والمرونة العامة للمساعدة على تهيئة النمو الطبيعي للجسم

بصورة شاملة ومتزنة واكتساب القوام الجيد ، وتؤدى هذه التمرينات بأشكال وأوضاع مختلفة أو باستخدام الأدوات والأجهزة الصغيرة والكبيرة أو بمساعدة الزميل لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها" .

"وتعدّ رياضة العاب القوى من الرياضات التي تتأثر بجميع عناصر اللياقة البدنية ، فعلى مستوى هذه العناصر تتوقف النتائج التي يحصل عليها اللاعبون في مسابقاتها المختلفة، ولذلك تتطلب ممارسة فعاليات العاب القوى المختلفة الارتقاء بمستوى عناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوافق العصبي-العضلي" .

والتمرينات البنائية تمثل مكانا هاما وبارزا في برامج إعداد الرياضي بصفة عامة ولاعب قذف الثقل بصورة خاصة . إذ تعد التمرينات البنائية من أحسن الوسائل للتعلم والتدريب المؤثرة ، التي تهدف إلى إكساب الفرد اللياقة الشاملة عن طريق تنمية الصفات البدنية ، "إن التنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء جسم الفرد ، هي الوسيلة التي تمكن الفرد من ممارسة الأداء مع بذل أقل ما يمكن من جهد وطاقة ، فلقد أثبتت الأبحاث أنه بتحسن المكونات البدنية الأساسية للاعبين ، يتحسن مستواهم المهاري ، ويضمن رفع مستوى نشاطهم العملي ، وإمكاناتهم الحركية بسرعة فائقة ، اذ يعتمد مستوى اللاعب إلى حد كبير على مدى إعداده البدني ، ومتطلبات أخرى تتعلق بنوع النشاط" .

وتقسم التمرينات البنائية إلى :

"١- تمرينات بنائية عامة

تشمل مجموعة التمرينات البنائية التي لا تتشابه في تكوينها الحركي ولا يتماثل فيها اتجاه عمل عضلات في غضون المنافسة ، أو التي لا تقوم بالدور الأكبر مع تلك الحركات التي يؤديها الفرد في أثناء المنافسة الرياضية ، وتهدف التمرينات البنائية العامة إلى خلق قاعدة عريضة من المعارف الرياضية الشاملة ، وإلى تنمية العضلات نمواً متزناً ، والإسهام في تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة القلب والدورة الدموية والتنفسية وبقية الأعضاء الأخرى لأجهزة جسم الفرد الرياضي ، وكذلك إلى تطوير وتنمية التوافق الحركي والمرونة والرشاقة العامة وإلى اكتساب

النواحي الأساسية للمهارات الحركية والقدرات الخططية ، وإلى تربية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية ، والتمرينات البنائية العامة تشكل الأساس الذي تعتمد عليه كل التدريبات الخاصة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة ، كما أنها تلعب دوراً هاماً بالنسبة لتدريب الناشئين ، ومن هذه التمرينات الجري والسباحة والألعاب الرياضية والتمرينات الرياضية العامة .

٢- تمرينات بنائية خاصة :

يدخل تحت نطاق التمرينات البنائية الخاصة تلك التمرينات التي تشابه في تكوينها الحركي مع حركات المنافسة والتي تنهج فيها العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية نفس الأسلوب الذي تأخذه الحركات التي تؤدى في أثناء المنافسة ، وكذلك تلك التمرينات التي تشكل جزءاً من تلك المواقف التي تحدث في المنافسة ، وتهدف التمرينات البنائية الخاصة بطريقة مباشرة إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس ، فهي عبارة عن ناحية تخصص في النشاط الرياضي ، وبينما نجد أن التمرينات البنائية العامة تشكل الأساس لقدرة مستوى الفرد ، نجد أن التمرينات البنائية الخاصة تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي" .

ونظراً لكون اعتماد لاعب قذف الثقل على البناء العضلي للجسم في تنمية صفة القوة بأوجهها المختلفة للحصول على أداء فني وتحقيق مستوى رقمي متميزين ، إذ تم التأكيد على "إن في فعالية قذف الثقل تعتمد مسافة

الرمي على القوة المستخدمة في انطلاقها حتى يمكن الحصول على سرعة انطلاق اكبر ما تكون وبذلك كانت القوة هي العامل الرئيس الذي يجب ان يوضع في التدريب ، واكبر وسيلة لتنمية القوة هو التدريب بالأثقال". ولأجل ذلك يجب مراعاة الجانب البنائي للجسم وبشكل متوازن وذلك بوضع منهاج خاص وعلى أسس علمية صحيحة للمبتدئين لأهمية هذه التمرينات في تطوير القابليات الجسمية وذلك من خلال رفع فاعلية التدريب في المراحل المتقدمة ، إذ تعد استخدام التمرينات البنائية من أهم الوسائل التي يعتمد عليها لتطوير وتنمية الحالة البدنية للاعب ، وتشكل الحجر الأساس في مراحل التعلم والتدريب والتي تكوّن الهيكل البنائي لجسم اللاعب ، ومن ثم تنمية الصفات البدنية وتطوير الأداء الفني والارتقاء إلى المستويات العالية .

التمرينات التمهيدية :

وتسمى بالتمرينات ذات الغرض (التعليمي – الحركي)،"وتسمى أيضا بالتمرينات المشابهة" والهدف منها هو تعليم الفرد وتعويده على اداء الحركات بصورة صحيحة مع مراعاة القواعد السليمة للحركة "وهي عبارة عن وسائل مساعدة تهدف إلى إعداد وتنمية الأنواع الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة التنافسية الرياضية مثل الفردية منها العاب القوى والجماعية وغيرها ، وقد تنحصر في محاولة الإعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركي لمختلف المهارات الأساسية لهذه العناصر" .

وممارسة التمرينات التمهيدية الخاصة تؤدي إلى تطور الصفات الحركية طبقاً لنوع الفعالية ، "والتي تتناسب مع المسار الحركي الأساس للفعالية الرياضية ، والاختلاف قياساً بتمرينات المنافسات يكون في ميزة الحمل وكذلك الواجب الحركي" . وان الغرض من أداء هذه التمرينات التمهيدية والمشابهة نوعا ما لأداء الفعالية هو لتحسين الأداء الفني ، إذ أن تمرينات تعلم الأداء الحركي خلال مرحلة التعلم هي احدى الطرائق التعليمية الرئيسة في التعلم ، ويتم اختيار هذه التمرينات على وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التعليمية والتربوية في العملية التعليمية.

وتعدّ هذه التمرينات من الوسائل التي تستخدم في التعلم والتدريب وهذا يتطلب اختيارها بعناية على أن تكون متشابهة في تكوينها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس . وعدّت هذه التمرينات بمثابة أدوات تخصصية يعتمد عليها المدرب في سرعة التقدم وضمان تحقيق الأهداف الموضوعية لبرامج التدريب ، لذا فان الاقتراب من شكل وطريقة الأداء واجب أساس لعملية التعلم والتدريب .

ويؤكد (ماكابوف Makapof) "ان التمرينات الخاصة تمثل دوراً هاماً وأساسياً في جرعات التدريب وذلك لأنها تعدّ أساس إتقان فن الأداء لارتباطها بشكل الأداء الحركي ، كما تساعد على إتقان اللاعب لمجموعة كثيرة من المهارات الحركية وتضمن تحقيق المستوى الفني العالي" .

إن هناك الكثير من العقبات التي قد تعترض متسابقي العاب الساحة والميدان في التعلم والتدريب لا يمكن التغلب عليها إلا عن طريق التمرينات التمهيدية التي تساهم في تطوير الأداء نحو الأفضل وتؤثر بصورة ملموسة إذ استخدمت بشكل جيد حسب العمر الزمني والتدريبي والرقمي للمتسابقين ، إذ تؤدي هذه التمرينات إلى تطوير الصفات البدنية والحركية طبقاً لنوع فعاليات العاب القوى المختارة ، وفي فعالية قذف الثقل يجب التركيز على المجاميع العضلية المهمة والتي تساعد في أداء عملية الدفع السريع وذلك بأداء وممارسة تمرينات بأشكال متنوعة مقاربة للاتجاه الحركي المستخدم في الفعالية ، فضلاً عن استخدام أدوات وأثقال أو بأداء الحركات اللازمة للأداء الفني ، من اجل التقدم في أداء المهارة الحركية .

ويشير بعض الدارسون إلى آن تنمية الأداء الفني في فعالية قذف الثقل وتكامله يتم باستخدام تدريبات تتشابه في أدائها مع الأداء الفني لدفع الثقل (باستخدام أثقال ذات أوزان مختلفة) ، فضلا عن تمرينات خاصة لتحسين عناصر منفردة من الأداء ، مثل (حركة المرجحة بالرجل الحرة – الزحف ، وباستخدام أثقال مختلفة الأوزان ، رمي من الثبات – رمي من الحركة) .

التمرينات المركبة ذات الغرض البنائي والتمهيدي

"اتفق كثير من خبراء التربية الرياضية على أن هناك علاقة تبادلية وثيقة بين الصفات البدنية الخاصة والنشاط الرياضي الممارس بصفة عامة ، فمن جهة يؤثر تطور الصفات البدنية الخاصة على التعلم ومستوى الانجاز الرياضي كماً وكيفاً ، ومن جهة أخرى يؤثر الأداء الرياضي الصحيح في نمو الصفات البدنية بصورة ايجابية" .

والتمرينات المركبة ذات الغرض البنائي والتمهيدي التي جاءت تسميتها من خلال جمع مجموعة تمرينات بنائية وأخرى تمهيدية وأدائها من قبل المتعلم أو الممارس في الجزء الخاص من القسم التحضيري للوحدة التعليمية ، إنما جاءت تركيبتها من اجل أن يسير الجانبين البدني والمهاري باتجاه واحد وفي وقت واحد لتحقيق الهدف من العملية التعليمية .

والجمع بين النوعين السابقين من التمرينات تهدف إلى التوازن والتناسق بين أجزاء الجسم كله ، فهما يعملان على تنمية العضلات وبناء الجسم ، وفي الوقت نفسه يعملان على تحسين الجوانب الفنية للأداء المهاري . لذا فان اختيار التمرينات التي تتشابه في أدائها مع اتجاه الحركة سواء تمثل هذه التمرينات الجانب البدني أو المهاري من الأمور المهمة لكونها أفضل السبل والوسائل لتحقيق الكفاية التعليمية .

ويعد الإعداد البدني والمهاري من المتطلبات الرئيسة في فعاليات العاب الساحة والميدان ، إذ أن الترابط والتكامل بينهما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعب وان ضعف احدهما سوف يؤثر في الأخر بشكل سلبي ، وكفاءة الأداء الفني للاعب وتحقيق المستوى الرقمي المطلوب هي نتيجة لما يحصل عليه خلال المراحل التعليمية والتدريبية من الصفات البدنية والحركية . إذ يشير (عبد الدايم وآخرون) إلى "أن تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الحركي احد الواجبات الرئيسة لعملية التدريب والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب والوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس ، والإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية" ، "إذ نجد في فترة الإعداد البدني الخاص أن عملية تنمية الصفات البدنية مهمة ومرتبطة ارتباطا معنويا بعملية تطوير المهارات الحركية ، لذا لا بد من اختيار التمرينات التي تتشابه في أدائها مع اتجاه الحركة التي نقوم بتعليمها سواء تمثل هذه التمرينات جزءاً أو مجموعة أجزاء من الحركة الأساسية" .

وتؤكد بعض الدراسات على أن الغرض من التمرينات لأجزاء خاصة من الجسم هو الاهتمام بتقوية مجموعات عضلية معينة وإعدادها لتناسب نوع اللعبة وتسمى هذه التمرينات (بالتمرينات البنائية) ، وتختلف هذه التمرينات بالنسبة لكل لعبة عن الأخرى ، وعادة ما يؤدي اللاعب هذه

التمرينات في بداية الأمر دون الاهتمام بتكنيك الحركة ، وذلك حتى يُعد ويفيد العضلات ويعمل على توازنها ثم ربط هذه التمرينات بالمهارة ويقصد بها الناحية الفنية ، وهناك طريقتان لتنفيذ واستخدام هذه التمرينات

إما أن يؤدي اللاعب تمرينات خاصة بما يتفق مع عمل العضلات وتكنيك اللعبة المناسب.

أو تعطي تمرينات خاصة لأجزاء الحركة ومراحلها كل على حده كوحدات.

ويخضع هذا لإمكانيات اللاعب وما يتقبله في أثناء التعلم ويتمشى مع مستواه ثم تركب هذه الأجزاء بعضها ببعض وتعدّ كوحدة واحدة ، وهذا يعني إخراج الحركة في الصورة الأخيرة لها مدعمة بالقوة المطلوبة المناسبة وبالتكنيك السليم . أما الغرض الثاني من هذه التمرينات هو الاهتمام الزائد بالنواحي الفنية (التمرينات التمهيدية) ، فكلتا الناحيتين تسيران جنبا إلى جنب ، وغالبا ما تكون هذه التمرينات صعبة ومركبة ومتقدمة .

وهذا ما أكدناه إذ نشير إلى أن التمرينات الغرضية الخاصة (المركبة) وسيلة من الوسائل الهامة التي تحقق الكثير من أغراض التربية الرياضية ، فهي تستخدم بغرض البناء الجسمي والحركي الخاص

بالنواحي الرياضية المختلفة ، أي بغرض إكساب اللياقة البدنية الخاصة وتشكيل وبناء الجسم ، فضلا عن الإعداد والتمهيد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة ، إذ تعتمد فعالية قذف الثقل

اعتماداً أساسياً على الجانبين البدني والمهاري لتحقيق الكفاية التعليمية والتدريبية، "وبصفة عامة يخضع التدريب في قذف الثقل على القاعدة العامة للتدريب في مراحله الأساسية الثلاث التي تنحصر في :

البناء الجسمي .

البناء الفني .

البناء التنافسي .

إذ يتطلب قذف الثقل مقداراً اكبر من البناء العضلي وتنمية القوة كأساس في التدريب وإعطاء الفرصة الكافية لتنمية القوة العضلية في أفضل صورة ، إذ أنها ستكون العامل المساعد في البناء الفني لما تتطلبه الخطوات الفنية من مقادير عالية من القوة في وضع البدء أو الانتقال أو مد الجسم كاملاً عند دفع الجلة إلى الأمام ، وقد يعدّ السبب الرئيس في كثير من الأحيان وخاصة مع المبتدئين نتيجة الخطأ وعدم قدرة اللاعب على إخراج الحركة في شكلها الصحيح إنما يرجع إلى عدم توفر القوة اللازمة التي تتطلبها الحركة" .

مما سبق يتبين لنا مدى أهمية هذه الأنواع من التمرينات التي تكون الهيكل البنائي لجسم الفرد الرياضي ، فضلا عن تحسين الجانب المهاري خلال مراحل التعلم والتدريب لكي يقوم بنشاطه الحركي بدقة كافية واقتصاد في الجهد ، لذا يرى الباحث بان من أهم الواجبات المهمة للمدرسين والمدربين وخاصة عند تعليم وتدريب المبتدئين هي عملية

اختيار التمرينات المناسبة والمؤثرة لتحقيق الأهداف الأساسية في العملية التعليمية والتدريبية في تعلم الأداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل ، لان اللاعب الذي يمتلك الصفات البدنية الجيدة ومفرداتها الأساسية يؤدي إلى ضبط التكنيك ، فاللاعب الذي لا يمتلك القوة المناسبة مثلا لا يستطيع ضبط الأداء الفني للفعالية .

٢-١-٢ ماهية التعلم الحركي :

لما كان التعلم الحركي من العلوم التي تبحث في الأداء الحركي ، وهو جزء من التعلم العام لذا كانت الحاجة الماسة إلى التعرف إلى بعض المفاهيم والمصطلحات الخاصة في مجال التعلم الحركي .

٢-١-٢-١ التعلم :

إن التعلم يسود كل أنواع النشاط الإنساني اذ يعدّ بديهة طبيعية بالنسبة للإنسان، ولكنها معقدة تحتاج إلى كثير من الدراسة والتمحيص

لذا كانت الحاجة ماسة إلى دراسة طبيعة تلك العملية وأفضل الظروف الملائمة لها ، "فالتعلم مفهوم رئيس من مفاهيم علم النفس ظل يحظى

باهتمام العلماء والمفكرين ورجال التربية في كل زمان ومكان ولا يقتصر بالتعلم على المؤسسات فحسب ، بل هو موضع اهتمام الآباء والأمهات وأفراد المجتمع بعامة ، فالتعلم من الأمور البالغة الأهمية عند كل إنسان في أي مجتمع ، كذلك لا يقتصر التعلم على أسس معينة أو مرحلة معينة من العمر ، بل هو عملية مستمرة ما استمرت الحياة" . "ويتفق العديد من

المختصين في مجالات علم النفس التعليمي والتعلم الحركي على أن عملية التعلم عبارة عن دخول جديد في حياة الإنسان وسلوكه ، أو حدوث تغيير أو تعديل في هذا السلوك الذي ينتج أساسا عن قيام الكائن الحي بنشاط ما يؤدي إلى حدوث استجابة معينة تظهر في شكل التغيير أو التعديل الجديد في السلوك" .

ويصعب إيجاد تعريف واضح محدد لعملية التعلم ويرجع السبب في ذلك إلى عدم إمكانية ملاحظة هذه العملية على نحو مباشر ، فهي لا تشكل سببا ماديا يمكن ملاحظته وقياسه مباشرة ، وإنما هي عملية افتراضية يستدل عليها من خلال السلوك أو الأداء الخارجي . وتناول

الكثير من الباحثين والمختصين مفهوم التعلم وأعطيت له تعاريف كثيرة ، والتعلم "هو تكيف سلوك الفرد الناتج عن إجراءات التدريب والممارسة أو حالات البيئة التي يتعامل معها الفرد" . (Drowatzky, ١٧ ,١٩٨١). ونشير إلى أن التعلم "تكوين فرضي أي عملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد ينشأ نتيجة الممارسة ، ويستدل عليه من تبدل أو تغيير أو تحويل في أداء الكائن الحي" .

والتعلم عند (الحيلة) "هو تغيير ثابت نسبيا في الحصيلة السلوكية للكائن الحي نتيجة الخبرة" .

ومما تقدم يرى الباحث بأن : التعلم هو اكتساب المعلومات المعرفية والحركية المراد تعلمها لتغيير وتحسين سلوك الفرد المتعلم من خلال الممارسة والخبرة .

قياس التعلم :

"يتم قياس التعلم والحكم عليه من خلال ملاحظة الادعاء الخارجي الذي يقوم به الفرد ، اذ يعد السلوك محكا مرجعيا يتم الاعتماد عليه في الحكم على حدوث التعلم أو عدم حدوثه ، وتتنوع وسائل وأساليب القياس تبعا لنوع التعلم ، فالتعلم الحركي يقاس بوسائل غير تلك التي تستخدم لقياس التعلم المعرفي أو الاجتماعي مثلا، وعموما هناك عدد من المعايير تستخدم لقياس التعلم ومدى جودته ومنها :

السرعة : تتمثل في الزمن الذي يستغرقه الفرد لتعلم مهارة أو سلوك معين ، أو من خلال السرعة في تنفيذه لعمل معين .

الدقة : تتمثل في القيام بالسلوك أو المهمة بأقل عدد من الأخطاء .

المهارة : تتمثل في القدرة على التكيف مع الأدوار المختلفة بحيث يتمكن الفرد من أداء السلوك أو العمل بسرعة ودقة وإتقان .

عدد المحاولات اللازمة للتعلم : تتمثل في عدد المحاولات التي يحتاجها الفرد لتعلم مهمة أو سلوك معين .

التعلم والتعليم :

من الجدير بالذكر أن مصطلحي التعلم والتعليم لا يعنيان مفهوماً واحداً ، غير أن كل منهما يحمل معنى ومفهوماً خاصاً ، إلا أن احدهما يكمل الأخر ، فإذا كان التعلم عبارة عن عملية الاستجابة للمثيرات لتغيير سلوك

ما فالتعليم هو الحافز المثير الذي يصدر من قبل المعلم . لذا فان (التعليم) "هو العملية التي يمكن عن طريقها التحكم عن قصد وإدارة بيئة المتعلم ليتمكن من تعلم كيفية القيام ، أو ممارسة نوعاً من السلوك المحدد تحت ظروف معينة أو في صورة استجابات لمواقف معينة" . ومن اجل نجاح العملية التعليمية يتطلب وجود طرفين هما المعلم والمتعلم ، لذا فان التعليم عملية نقل المعلومات والمعرفة والخبرة

والمهارة من المعلم إلى المتعلم ، فيكون المعلم هنا هو المرسل والمتعلم هو المستلم ، لذا يرى الباحث أن (التعليم) : هو النشاط الذي يقوم به المعلم تجاه الفرد المتعلم . "وليس معنى ذلك ان هناك فصلاً بين التعلم والتعليم ، فالتعليم الذي قام به المعلم كان بمثابة المثيرات التي جعلت المتعلم في حالة توتر وهذا التوتر هو الذي دفعه إلى السلوك ، فحينما يكون المعلم في حالة نشاط لإثارة المتعلم ، يكون المتعلم في حالة نشاط أيضا ، ولكن نشاط المعلم كان ظاهرا ، ونشاط المتعلم كان خفيا لم نستطع أن نراه ، ولكننا استطعنا ان نرى نتائجه" .

الحركة

الحركة هي النشاط والشكل الأساس للحياة ، وهي في مضمونها استجابة بدنية ، ودوما كانت الحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بصورة عامة ، فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا أو خارجيا ، واهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أدائها ، كما أنها من طرائق التعلم

قديما وحديثا ، فهي تساعد على اكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات .

"والحركة هي ليست تعبير عن القوة البدنية للفرد كما يراها البعض وإنما هي انعكاس للنواحي العقلية والنفسية وتعبر عن شخصية الفرد ، فالحركة هي جزء أساس من عملية تطوير الشخصية الإنسانية وتعدّ احد الوسائل الهامة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة وهذا ما نسعى إليه في الكلمة العظمى وهي الرياضة" .

وكلمة حركي مشتقة من صلتها بالأعصاب الحركية التي تربط الجهاز العصبي بالعضلات ، فالحركة تنتج بناءً على إشارات عصبية يصدرها الجهاز العصبي في المخ إلى العضلات وهذا ما يؤكده بعض الدارسون بان الحركة ، "تعبير عن وضع الجسم من خلال قوة داخلية وتحدث من خلال استقبال الحواس للمثيرات وتفسير الدماغ للمعلومات ويأمر الدماغ الجهاز العضلي الحركي من خلال الأعصاب لأداء الحركة"، فضلاً عن "إن حركة العانسان متنوعة في خصائصها وأشكالها وأغراضها ومفهومها ، ومعناها واحد يعني انتقال أو دوران الجسم من نقطة إلى أخرى بالمقارنة مع شيء ثابت أو متحرك خلال زمن ما" .ونحدد مفهوم الحركة "أنها عبارة عن استجابات بدنية ملحوظة لمتغيرات متعددة". ويرى الباحث بان الحركة : عبارة عن مجموعة من الانتقالات الحيوية يؤديها الفرد والتي تعبر عن هدف أو غرض معين نتيجة مثيرات معينة

.وتختلف أشكال الحركات الخاصة بالإنسان فهناك حركات موجهة تعتمد على أسس علمية خاصة وتسمى بالحركات الرياضية على وفق قوانين وضوابط معينة تعمل على الوصول إلى إتقان الأداء الرياضي ، وهناك حركات عامة مثل المشي والقفز وغيرها من الحركات الأخرى . وفي فعالية قذف الثقل فان الحركة تكون أما لجسم اللاعب أو للثقل المستخدم أو لكليهما معاً ، فأما بالنسبة لجسم اللاعب فان الانتقال بين أجزاء الفعالية من القسم التحضيري إلى القسم الرئيس والذي يتم فيه الانتقال من حالة الثبات إلى الحركة والذي يكون فيه اللاعب بحاجة إلى زيادة تعجيل الجسم للوصول بالقوة الانفجارية إلى أعلى مستوى لها عند إطلاق الثقل في المرحلة النهائية ، ومن ثم الانتقال إلى القسم الختامي الذي يتحول فيه الجسم من حالة الحركة إلى حالة الثبات نوعاً ما للتقليل من القوة الداخلية الناتجة من الجسم والحفاظ على الجسم من الخروج من دائرة الرمي ، إن الانتقال بين أقسام الفعالية يحتاج فيه اللاعب إلى مستوى من التوازن والسيطرة الحركية وأداء النقل الحركي بانسيابية للحفاظ على مسار الجسم عند أداء الفعالية ، وأما بالنسبة للأداة (الثقل) فإنها أيضا تتأثر بعدة عوامل ، منها تأثير اللاعب نفسه على الأداء من حيث مسك الثقل بصورة صحيحة ، ووضعه في المكان المناسب وعدم إبعاده عن الجسم إلا بعد أن يتهيأ اللاعب كلياً للإطلاق ، فضلاً عن العوامل الخارجية الأخرى ، إذ يشير دارسون "إلى أن الحركة عبارة عن تأثير متبادل بين القوى المحيطة بالحركة كالتعجيل الأرضي ومقاومة الهواء والاحتكاك وغيرها ،

وبين القوة الذاتية للجسم ، لأن المقذوف هو من الأجسام الصلبة كالثقل والرمح والقرص والمطرقة ، وهذه تحكمها قوانين ثابتة تحدد المسافة التي سيقطعها المقذوف لأبعد مسافة ممكنة ، وهذه المسافة في فعاليات الرمي تؤثر فيها اعتبارات ميكانيكية هي :

سرعة انطلاق الأداة .

زاوية انطلاق الأداة .

ارتفاع انطلاق الأداة .

مقاومة الهواء .

الجاذبية الأرضية (الجذب الأرضي)" .

مفهوم التعلم الحركي :

إن مفهوم التعلم الحركي مفهوما متشعباً يضم في جوانبه معانٍ كثيرة تقدر بمقدار العوامل المؤثرة فيه وبقدر ما يرتبط به من علوم ، اذ من خلاله تتم سلسلة من المتغيرات الدائمية للسلوك الحركي نتيجة اكتساب المعارف واستعمال المهارات الحركية ، معتمدا على الدوافع والتدريب والممارسة للوصول إلى الأهداف المطلوبة ، وعلى الرغم من اختلاف وجهات النظر بين العلماء والمختصين حول تحديد مفهوم واضح ودقيق للتعلم الحركي في بعض جوانبها إلا أنها تصب في مجرى واحد

وتعطي معنى شاملاً للتعلم الحركي ، "إذ تهدف عملية التعلم الحركي إلى تعلم المهارات

الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية" .

"ويتحدد التعلم الحركي الأساس من خلال عمليتين مرتبطتين معا هما : تنمية الصفات البدنية وتعلم واكتساب المهارات الحركية ، ويكونان معا جانبي النشاط البدني والحركي للفرد" .

وتعريف التعلم الحركي تناوله الكثير من الباحثين والمختصين في هذا المجال ، اذ عرفه دارسون آخرون "بأنه اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية".

ويعرفه (Schmidt) "بأنه مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة والذي يقود إلى تغييرات ثابتة نسبيا في قابلية الفرد على الأداء المهاري"

.(Schmidt, ١٩٩١, ١٥٥)

وعرفه بعض آخر "مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء" .

واستنباطاً من التعريفات السابقة يرى الباحث بان التعلم الحركي : هو قدرة وقابلية الفرد على الاستجابة الحركية لمثيرات معينة نتيجة الممارسة والخبرة لأجل التغيير الايجابي في السلوك والأداء .

التمييز بين علم الحركة (Kinesiology) والتعلم الحركي (Motor Learning)

في الوقت الذي كان فيه علم الحركة (Kinesiology) موجوداً منذ حوالي القرن الثالث قبل الميلاد ، اذ كان رائده الأول الفيلسوف (أرسطو) ، وقد تبعه في هذا المجال بعض العلماء والفلاسفة العرب ، ومن ثم علماء آخرون منهم (غاليلو) و(نيوتن) ، وقد أشار بعض الباحثين والمعنيين بعلم الحركة إلى انه ميدان دراسة الأسس والقوانين الميكانيكية والتشريحية والمبادئ الفسيولوجية المتعلقة بحركة الإنسان للوصول به إلى أعلى مستوى في الكفاءة الحركية ، أي أن علم الحركة هو علم جامع للعديد من العلوم الرياضية مثل البايوميكانيك والتحليل الحركي والتعلم الحركي والتطور الحركي وغيرها من العلوم الأخرى ، (الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية ، ٢٠٠٥) .

ويعرف علم حركة الإنسان (Kinesiology) : "بأنه دراسة المبادئ التشريحية والميكانيكية والقواعد العضلية العصبية لحركة الإنسان" .

وتتكون كلمة (Kinesiology) من جزأين (Kinesie) هي كلمة إغريقية تعني الحركة ، و(ology) تعني علم ، وبذلك فان (Kinesiology) تعني علم الحركة . "وفي المرحلة الحالية هناك اتجاه يفصل علم الحركة عن التعلم الحركي اذ اتجه بعض العلماء إلى دراسة الحركة من الناحية الفسيولوجية فسمي هذا المجال بعلم الحركة" ، في حين اتجه الآخرون لدراسة الحركة من الناحية السلوكية فسمي هذا

المجال بالتعلم الحركي (Motor learning)" .

مراحل (مسارات) التعلم الحركي :

يشير الباحثون في مجال علم النفس التعليمي إلى أن التعلم قد يحدث في ثلاث

مراحل ، ومع أنهم حددوا كل مرحلة والغرض منها ، إلا أنهم أوضحوا أن تلك المراحل الثلاث متداخلة، ولا تحدث بصورة منفصلة تماما أو مستقلة بعضها عن بعض ، فقد تحدث المراحل الثلاث في أي وقت وفي أية لحظة تعليمية ، فقد تتداخل بعضها ببعض وقد لا تتداخل ، أي أنها ليست ثلاث ظواهر متميزة ومنفصلة بل هي جوانب لظاهرة واحدة هي التعلم ، أي أن عملية التعلم للمهارة الحركية عملية مستمرة ومنظمة ومرتبة وبالرغم من تقسيم هذه العملية إلى مراحل معينة إلا إنها ترتبط ببعضها ارتباطاً وثيقاً ، ويختلف العلماء اختلافا غير جوهري في عدد تلك المراحل من ناحية وتسميتها من ناحية أخرى ،

ويعدّ التقسيم الخاص بالعالم ماينل (١٩٨٧) هو التقسيم الأساس لموضوع دراستنا ، وقد اتفق الكثير من الباحثين والخبراء في هذا المجال على هذا التقسيم وقد تم تلخيص جدولا بأهم التقسيمات الخاصة بمراحل التعلم ، كما في الجدول (١) .

تطور التوافق الخام :

تبدأ العملية التعليمية بتوصيل المعلومات من المعلم واستقبالها من الفرد المتعلم ويتم ذلك عن طريق شرح المهارة أو تقديم النموذج العملي أو عن طريق المعلومات السمعية والبصرية أو كليهما ، وبعد ذلك يدرك الفرد المتعلم المهارة أو الحركة المراد تعلمها ، واستيعابه للواجب الحركي بحصوله على ما يسمى بالتصور الأولي عن الحركة أو اكتساب المسار الأساس الأولي للحركة .

مجموعتين ، (٥) لاعبين كمجموعة تجريبية ، (٥) لاعبين كمجموعة ضابطة . وقام الباحث بتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والكتلة والعمر وان مجال الحركة في هذه المرحلة لا يتعدى درس التربية البدنية بإمكاناته المتواضعة فيما يتعلق بالوقت اللازم لعملية التعلم ومستوى المتعلمين، فضلا عن المرحلة الأولى في إعداد الناشئين في الأندية الرياضية ، والتمرينات المستخدمة في هذه المرحلة يغلب عليها التمرينات الإعدادية العامة والخاصة والتمرينات على شكل العاب وغيرها من تلك التمرينات المتنوعة الإعدادية البسيطة. أما الحمل التدريبي

وطرائق التدريب فيغلب على هذه المرحلة الحمل المستمر ذو الشدة المنخفضة .

تطور التوافق الجيد (التوافق الدقيق للحركة) :

وتسمى بمرحلة التوافق الدقيق وتهدف هذه المرحلة إلى التخلص من الأخطاء الفنية الكثيرة التي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة ، وإمكانية الفرد أداء الحركة بدون أخطاء ويصل إلى مستوى عال من التنظيم للأجزاء الحركية ، وحدوث التوازن بين القوة والجهد المطلوب ، وتعد مرحلة التعلم الثانية مرحلة نشاط تعليمي وتدريبي مركز وعليها ان توصل إلى نهاية ناجحة ، وان الفترة الزمنية والجهد المصروف لها يتغير طبقا لصعوبة التوافق الحركي والمتطلبات والمستوى الأساس ، ويمكن تحديد أهم صفات هذه المرحلة بما يأتي :

انفراج الزوايا الحادة في مسار الحركة حتى تصبح على شكل أقواس .

الترابط الحركي بين اجزاء الحركة .

اختفاء الحركات العشوائية الزائدة والمصاحبة .

انسياب حركي جيد .

تغير صفة التوافق العصبي العضلي من الشكل الخام إلى الشكل الدقيق

يتطور التوقع الحركي وتتكون المرحلة التي يستطيع فيها الفرد الرياضي تثبيت الحركات .

وان مجال الحركة في هذه المرحلة هي الأندية الرياضية لفرق الناشئين والمتقدمين ولاعبي الدرجة الأولى ، فضلا عن منتخبات المدارس والجامعات .

أما نوع التمرينات التي تغلب عليها هذه المرحلة هي التمرينات الخاصة المتقدمة وكذلك التمرينات التحسينية ، ويغلب أيضا على هذه المرحلة التدريب الفتري بنوعيه والتكراري والمتنوع ، ويتميز حمل التدريب بالشدة فوق المتوسطة ، واقل من القصوى ، والقصوى والتنويع بينهم .

تثبيت التوافق الجيد (إتقان المهارة الحركية) :

تعدّ المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة إذ تصل إلى درجة الكمال والثبات الحركي ، وهي مرحلة التوافق الآلي للحركة . فعندما يستمر اللاعب في ممارسة المهارة وتكرارها فان الأداء يتميز بالآلية (عدم التفكير في أداء المهارة) ويكون الأداء صحيحا ، وعندما يحدث خطأ فانه يعرف كيف يصححه ويمكنه أداء المهارة الحركية بنجاح وتحت ظروف مختلفة عن الظروف الطبيعية للحركة وتحت متطلبات اكبر ، ويتمكن الفرد المتعلم في هذه المرحلة عن طريق التمرين والتدريب المستمر وإصلاح الأخطاء الوصول إلى أعلى درجات الادعاء الحركي للمهارة الرياضية ، وان تثبيت الشكل الدقيق وتطوير إمكانيات تعدد استعماله والذي يكون في مرحلة التعلم

الثالثة تقرر مدى نجاح تطبيق التكنيك وبالتالي المستوى الجيد في المنافسات ، ومن أهم مواصفات هذه المرحلة ما يأتي :

اختفاء الزوايا الحادة نهائيا من مسار الحركة .

الوصول بالمهارة لمتطلبات الأداء الفني .

وصول الحركة إلى صفة الآلية في الأداء .

الإيقاع والتوقع والانسياب الحركي في أكمل صورهم .

القدرة على ربط الحركات مع بعضها وقيادة توجيه الحركة .

ثبات واستقرار حركي مع توافق كبير بين أجزاء الحركة وتوافق عصبي عضلي مميز .

أما مجال هذه المرحلة هو الفرق القومية والوطنية وإبطال العالم ، وأما نوع التمرينات المستخدمة في هذه المرحلة هي التمرينات الخاصة المتقدمة والتحسينية . واستخدام جميع طرائق التدريب المختلفة من فتري وتكراري وبالشدة القصوى والتنويع بينهم مع الحمل بالشدة اقل من القصوى والقصوى وحسب ظروف اللعبة أو الفعالية والرياضي نفسه .

العلاقة بين مراحل التعلم الحركي:

"لا توجد فواصل بين مراحل التعلم الثلاث وهناك عوامل ربط بينها ،ولا توجد خطوط بين مرحلة وأخرى وإنما هناك انسيابية بين المراحل ، ولا توجد نسب محددة لزمن تعلم كل مرحلة من المراحل .

أن حجم كل مرحلة (زمن كل مرحلة) يختلف عن المرحلة الأخرى لعدة أسباب هي:

مدى صعوبة الحركة أو المهارة .

طريقة أو أسلوب إخراج الدرس (الوحدة التعليمية) ، (إصلاح الأخطاء ، توفر عنصر الأمان والمساعدة، توفر الأجهزة والأدوات، التوجيه والإرشاد، التدرج في صعوبة المهارة ، التقويم ، وغيرها) .

أساليب التغذية الراجعة المستخدمة (تغذية معلوماتية) ، (هل نموذج ، أم شرح ووصف ، أم نموذج وشرح) .

كفاءة المدرس .

كفاءة الفرد المتعلم .

الدوافع والميول والحوافز .

القابلية البدنية والحركية والذهنية للفرد المتعلم .

انتقال أثر التعلم أو التدريب .

نوع التعليم :

فردي (غير اقتصادي ولكن يحقق نتيجة أفضل ، يراعي الفروق الفردية) .

جماعي (اقتصادي ، لا يراعى الفروق الفردية)" ، (التكريتي ، ١٩٩٥) .

أسلوب الأجزاء الصعبة من الطريقة الجزئية

تعد الطريقة الجزئية في التعلم من أهم الطرائق الأساسية في مجال التعلم الحركي ، "وتعتمد هذه الطريقة مبدأ التدرج من الصعب إلى السهل في تعلم المهارة الحركية ، ويتم تعليم كل جزء من عناصر المهارة بمفرده ولا يتم الانتقال إلى الجزء الذي يليه إلا بعد إتقانه بدرجة مناسبة ، وبعد استكمال تعلم أجزاء المهارة يتم أداؤها بشكلها الكامل ، وتتميز هذه الطريقة بكونها طريقة مناسبة لتعلم المهارات الحركية الصعبة ، كما أنها تتناسب مع قدرات الفرد المتعلم وتمكنه من تفهم الأجزاء الصغيرة للمهارة الحركية ، كما أنها سهلة الإخراج والتنفيذ لكل من المعلم والمتعلم" .

وأما عن (Singer) و(Bouger) وآخرون فقد أشار كل منهم إلى انه لا توجد طريقة مثالية لتدريس التربية الرياضية ، وان اختيار أية طريقة للتدريس يعتمد اعتمادا كليا على الوضع التعليمي لكل بيئة" .

وبرغم التركيز على عدد محدد من الطرائق والأساليب التعليمية إلا أن هذا الاختيار يعتمد على معايير عدة أو ضوابط وشروط يقتضيها تعلم المهارة الحركية الجديدة ، "لذا فان اختيار انسب الطرائق وأكثرها اقتصادا بالوقت والجهد هو أمر هام وجانب رئيس من جوانب الطريقة المستخدمة في تعليم الفعاليات والمهارات الرياضية في مجال درس التربية الرياضية" .

لذا فان طرائق التعلم كثيرة ومتنوعة ، ولكل منها مواصفات فنية تميزها عن أقرانها ، والمهم هو القدرة على اختيار الطريقة المناسبة اعتماداً على العملية التعليمية ، والتي تتكون من عدة عناصر أساسية تؤثر وتتأثر بعضها ببعض ، ويمكن تحديدها في (المعلم - المادة العلمية - المتعلم) ، فضلاً عن العناصر المساعدة الأخرى مثل الإمكانات المادية والبشرية والدعم المعنوي ، وما إلى ذلك من مسببات النجاح .

والاهم من اختيار الطريقة هو اختيار الأسلوب المستخدم في التعليم ، فقد يستخدم معلمان الطريقة نفسها ولكن يبدو الاختلاف في أسلوب التعليم إذ ، "ان أساليب التعليم هي نفسها طرائق التعليم ، إلا آن أساليب

التعليم لها تطبيقات خاصة بمواد دراسية معينة وفي مستويات صفية معينة" . "وفي الطريقة الجزئية يتم الانتقال فيها من الأجزاء الصعبة كأجزاء منفردة مع ارتباطها بالشكل العام للمهارة المتعلمة حتى يتم إتقانها " ، وهناك عدة أساليب لتعلم الأداء الفني اعتماداً على الجزء الذي علينا البدء بتعليمه . ومن خلال مراجعة الباحث للعديد من المصادر العلمية في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس تبين بان الطريقة الجزئية يمكن تنفيذها بعدة أنماط أو أساليب في التعلم ، وهي

الأسلوب التقليدي البسيط (المتدرج البسيط) .

الأسلوب التقليدي المتقدم (المتدرج المتقدم) .

أسلوب الأجزاء الرئيسة والهامة من الحركة .

الأسلوب العكسي البسيط .

الأسلوب العكسي المتقدم .

الأسلوب الموحد .

أسلوب الأجزاء الصعبة من الحركة .

والذي يخص الباحث في موضوع دراسته هو أسلوب الأجزاء الصعبة من الحركة أو المهارة ، وهو الأسلوب الذي نبدأ بتعليم الجزء الصعب فيه أولاً ثم تعليم الجزء الثاني الذي يليه بالصعوبة ، "وبالإمكان تقسيم

المهارة إلى جزأين أو ثلاثة أجزاء أو أكثر والتدريب على المهارات حسب صعوبتها ومن ثم ربطها بالأداء الكلي ويستطيع المتعلم أن يتدرب على الجزء من المهارة ومن ثم يقوم بأداء الجزء الأقل صعوبة وهكذا وحسب ما يلاقي المتعلم من صعوبة ، ومن ثم ربط هذه الأجزاء بشكل متكامل" ، (Sage, ١٩٨٤, ٣٣٤) .

وهذا ما نؤكده "آن إعطاء الحركات الصعبة مبكراً للطالب يؤدي إلى إتقانها ، ويؤدي إلى تقدمه في اللعبة ، فضلا عن أن مزاولتها المستمرة تساعد الطالب في إتقان مجاميع حركية معينة وإكسابه قدرة وتوافق كبير تمكنه من أداء الحركات الصعبة" .

وقد أشار (Singer) إلى أن النظريات تدعم وتستطيع أن تجمع على أن التدريس يجب أن يكون من الصعب إلى السهل .

وهناك أساليب عديدة لمعرفة الأجزاء أو الأقسام الصعبة من الحركة أو المهارة وكما يأتي :

عرض الحركة من قبل النموذج أو باستخدام الرقائق السيمية أو أشرطة الفيديو تيب ، ويطلب من العينة التي سيتم تعليمها بتحديد الأجزاء الصعبة التي يتوقعون مواجهتها في أثناء الأداء في هذا الجزء ويتم ذلك عن طريق الاستبيان أو المقابلة .

من خلال تطبيق المهارة أو الفعالية من قبل العينة ليكتشف المعلم الأجزاء الصعبة التي تعاني منها العينة .

يتم تحديد الأجزاء الصعبة على وفق درجات الصعوبة من خلال الخبراء والمختصين في مجال الفعالية عن طريق الاستبيان أو المقابلة الشخصية" .

ويرى الباحث بأنه قد لا يكون الجزء الصعب هو الجزء المهم من الحركة ، وقد يكون الجزء صعب لفرد وسهل لفرد آخر بسبب الفروق الفردية ، وقد يكون الجزء صعب ومهم في الوقت نفسه من الحركة ، وقد يكون الجزء صعب في بداية الحركة أو نهاية الحركة ، ومهما كانت طريقة الاختيار للأجزاء الصعبة وكيفية تطبيقها فان هذا الأسلوب من الأساليب الحديثة في التعلم الذي لم يستخدم على حد علم الباحث في مجال العاب الساحة والميدان وخاصة في فعالية قذف الثقل .

الفصل السادس

التربية البدنية في ظل الإصلاحات الحديثة من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية

إن ما أقدمت عليه الدول في السنوات الأخيرة من خلال إصدار مجموعة من القوانين والإصلاحات في كل المجالات والقطاعات منها العدالة والإدارة والاقتصاد ولعل أهم القطاعات التي أولت لها الدولة الجزائرية الاهتمام الأكبر في مرحلة البناء نجد القطاع التربوي باعتباره اللبنة الأساسية لتكوين المجتمع والوسيلة المثلى لإعداد نخبة المستقبل، فأصبحت أغلب الدراسات تركز على النهوض بهذا القطاع من خلال مجموعة من الإصلاحات الجذرية، التي قامت بـها وزارة التربية بدافع مسايرة تطورات العصر، والتفتح على العالم، ولم تستثني هذه التغييرات أية مرحلة من المراحل أو مادة من المواد بل شملت جميع المواد التربوية، في مختلف الأطوار بداية بتغيير المناهج والأهداف التربوية، وصولا إلى طريقة التدريس، وتحت مسمى المقاربة بالكفاءات في خطوة رامية إلى التخلص من كون الأستاذ هو محور العملية التربوية وهو الذي يقوم بإعداد كامل مراحل ومحتوى الدرس، والتلميذ هو المستهلك، إلى الانتقال إلى التلميذ هو المركز والمحور الأساسي للعملية التربوية، آخذين بعين الاعتبار كل قدراته الجسمية والعقلية والنفسية والحركية ولم يستثني هذا الإصلاح التربية البدنية بصفتها مادة كباقي المواد تعمل على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع الجوانب النفسية والحركية والصحية

والاجتماعية معتمدة في ذلك على الجانب الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية ، فهي تمنح المتعلم رصيدا صحيا يضمن له توازنا سليما وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة.

ونحاول من دراستنا هذه معرفة مدى تحقيق أهداف درس التربية البدنية في ظل الإصلاحات الحديثة من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية من خلال الأهداف الكبرى المسطرة من طرف وزارة التربية البدنية التي تهدف إلى تحقيق الأهداف المعرفية والوجدانية والمهارية .

إشكالية الموضوع :

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية العامة من حيث أنها تساعد على إعداد الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا لذلك أصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة وواجبا اجتماعيا هاما يجب أن تعمل على تحقيقه جميع الدول وأخص بالذكر الدول العربية .

وتنحصر إشكالية البحث في أساسها إلى الواقع التعليمي الذي يعاني منه تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في الجزائر وعلى وجه العموم المنظومة التربوية حيث إن التغيير الحاصل في أولويات وتسلسل قيم

وأهداف وأغراض التربية البدنية والرياضية المعاصرة قد فرض واقعا جديدا مخالفا للاتجاهات التربوية السائدة والتي في اغلبها يحدها الشك في مقدرتها على تحقيق الأهداف التربوية الحديثة الأمر الذي ساعد في تعميم المدركات والتصورات الخاطئة لخبرات التعلم التي يوفرها أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال مواقف التدريس المختلفة بين نتائج التعلم .

ولتحقيق الأهداف التربوية الحديثة شرعت الوزارة الوصية بتعديلات جديدة على البرامج الدراسية بهدف الوصول إلى الطريقة الملائمة للتدريس والتي تتلاءم مع الواقع المدرسي من هنا جاءت المقاربة بالكفاءات والتي أدخلتها وزارة التربية الوطنية في برامج التربية البدنية والرياضية .

ونظرا لندرة الدراسات التي تناولت موضوع المقاربة بالكفاءات بالوطن العربي بصفة عامة وبالجزائر بصفة خاصة، فإن مشكلة هذه الدراسة تكمن في معرفة وجهة نظر أساتذة التربية البدنية الرياضية العاملين بالتعليم الثانوي في مساهمة المقاربة بالكفاءات في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية.

وعليه طرحنا التساؤل العام التالي :

هل نظام المقاربة بالكفاءات يساهم في تحقيق أهداف درس التربية البدنية والرياضية في ظل الإصلاحات الجديدة؟

وقد تم طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل يساهم نظام المقاربة بالكفاءات من وجهة نظر الأساتذة في تنمية الجانب المعرفي للتلاميذ في المرحلة الثانوية ؟

- هل يساهم نظام المقاربة بالكفاءات من وجهة نظر الأساتذة في تحسين الجانب المهاري للتلاميذ في المرحلة الثانوية ؟

- هل يساهم نظام المقاربة بالكفاءات من وجهة نظر الأساتذة في التأثير على الجانب الوجداني للتلاميذ في المرحلة الثانوية ؟

٢- الفرضيات :

١-المقاربة بالكفاءات تساهم في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية.

يساهم نظام المقاربة بالكفاءات من وجهة نظر الأساتذة في تنمية الجانب المعرفي للتلاميذ في المرحلة الثانوية .

يساهم نظام المقاربة بالكفاءات من وجهة نظر الأساتذة في تحسين الجانب المهاري للتلاميذ في المرحلة الثانوية .

يساهم نظام المقاربة بالكفاءات من وجهة نظر الأساتذة في التأثير على الجانب الوجداني للتلاميذ في المرحلة الثانوية .

٣-أهداف الدراسة :

التربية البدنية بصفتها مادة كباقي المواد تعمل على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع الجوانب النفسية والحركية والصحية والاجتماعية معتمدة في ذلك على الجانب الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية ، فهي تمنح المتعلم رصيدا صحيا يضمن له توازنا سليما وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة.

ونحاول من دراستنا هذه معرفة مدى تحقيق أهداف درس التربية البدنية في ظل الإصلاحات الحديثة من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية من خلال الأهداف الكبرى المسطرة من طرف وزارة التربية البدنية التي تهدف إلى تحقيق الأهداف المعرفية والوجدانية والمهارية .

٤- المنهج المتبع :

اعتمدنا على المنهج الوصفي ويعرف المنهج الوصفي على أنه " عبارة عن عملية تحليلية لجمع القضايا الحيوية إذ بفضله يمكن الوقوف على الظروف المحيطة بالموضوع الذي نرغب في دراسته والتعرف على الجوانب التي هي في حاجة إلى تغيير وتقييم شامل فهو من الناحية الاصطلاحية :"هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى".

تتكون عينة البحث في دراستنا من مجموعة من أساتذة التربية البدنية يقدر عددهم ب ٢٥ موزعين على مجموعة من المؤسسات تربوية (بعض ثانويات ولاية البويرة).

٧- مناقشة النتائج :

مناقشة الفرضية الأولى :

من أجل التحقق من الفرضية الأولى التي تنص على أن نظام المقاربة بالكفاءات يساهم في تنمية الجانب المعرفي لتلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ومن خلال قراءة النتائج الإحصائية المتحصل عليها تبين ما يلي :

١- تعرف التلميذ على الأوضاع والحركات الصحيحة للمحافظة على القوام السليم .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة $كا^2$ المحسوبة أكبر من قيمة $كا^2$ المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية . ويدل على أن التلميذ يتعرف على الأوضاع والحركات الصحيحة للمحافظة على القوام السليم .

٢- درجة فهم التلميذ لأهمية التعلم بالممارسة والتدريب الذاتي وتطبيقها .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا2 المحسوبة اقل من قيمة كا2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥

وهذا ما يفسر عدم وجود دلالة إحصائية، وهذا يبين أن درجة فهم التلميذ لأهمية التعلم بالممارسة والتدريب الذاتي ضعيفة

٣- تعرف التلميذ على مفاهيم ومبادئ التعلم في تطوير أدائه للمهارات الحركية .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، وهذا يبين أن التلميذ يتعرف على مفاهيم ومبادئ التعلم في تطوير أدائه للمهارات الحركية .

٤- وعي التلميذ بقواعد وقوانين اللعب في الأنشطة التي يمارسها .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، أي أن أغلبية التلاميذ يعرفون قواعد وقوانين اللعب في الأنشطة التي يمارسونها .

٥- درجة تمييز التلاميذ بين المواقف المختلفة للعب وتنفيذهم لأنسب أداء مهاري .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥.

وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، وهذا يعني أن نسبة كبيرة جدا من التلاميذ يميزون بين المواقف المختلفة للعب وتنفيذهم لأنسب أداء مهاري.

٦- درجة مساهمة التغذية السليمة والتدريب المنتظم في رفع مستوى أداء المهارات .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، وهذا يوضح لنا أن التغذية السليمة والتدريب المنتظم يساهم في رفع مستوى أداء المهارات.

٧- تعرف التلاميذ على أساليب التقويم المختلفة لأدائهم الحركي .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، ومنه فان نسبة كبيرة من التلاميذ يتعرفون على أساليب التقويم المختلفة لأدائهم الحركي .

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها يتبين أن قانون النسب المئوية لتحليل وتشخيص نتائج إجابات الأساتذة على المقترحات الموجودة السالفة الذكر في الاستبيان وقانون كا^2 بحيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات الأساتذة على الأسئلة والتي كانت جلها ذات دلالة إحصائية .

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى على أن نظام المقاربة بالكفاءات يساهم في تنمية الجانب المعرفي لتلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة الفرضية الثانية:

من أجل التحقق من الفرضية الثانية التي تنص على أن نظام المقاربة بالكفاءات يساهم في تحسين الجانب المهاري لتلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية .

ومن خلال قراءة النتائج الإحصائية المتحصل عليها تبين ما يلي :

١- درجة إتقان المهارات الحركية والرياضية للنشاط الفردي والجماعي من طرف التلاميذ .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أقل من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥وهذا ما يفسر عدم وجود دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من التلاميذ لا يؤدون المهارات الحركية والرياضية للنشاط

الفردي والجماعي بإتقان

٢- درجة تطوير التلميذ لمكونات اللياقة البدنية من خلال القياس الفتري لمستوى اللياقة البدنية .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، أي أن نسبة كبيرة من التلاميذ يطورون مكونات اللياقة البدنية من خلال القياس الفتري لمستوى اللياقة البدنية .

٣- مدى تطبيق التلاميذ للمهارات الحركية للنشاط الجماعي المختار في مواقف تشبه مواقف اللعب الحقيقي

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أقل من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر عدم وجود دلالة إحصائية، مما يدل على أن نسبة كبيرة من التلاميذ لا يطبقون المهارات الحركية للنشاط الجماعي المختار في مواقف تشبه مواقف اللعب الحقيقي .

٤- مدى تطبيق التلاميذ لقواعد وقوانين اللعب في النشاط الفردي والجماعي المختار.

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ و مستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، وهذا يفسر أن نسبة كبيرة من التلاميذ يطبقون قواعد وقوانين اللعب في النشاط الفردي والجماعي المختار .

٥- ممارسة التلاميذ للعادات الصحية والقوامية السليمة .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ و مستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، وهذا يعني أن التلاميذ يمارسون العادات الصحية والقوامية السليمة .

٦- نسبة أداء التلاميذ لمجموعة من المهارات الحركية بكفاءة .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أقل من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، ومنه يتضح أن نسبة كبيرة من التلاميذ لا يؤدون مجموعة من المهارات الحركية بكفاءة .

٧- درجة إتقان التلاميذ لأدائهم مجموعة من المهارات الحركية المتخصصة .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ و مستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، وهذا يدل أن التلاميذ لا يتقنون أداء مجموعة من المهارات الحركية المتخصصة.

٨- قدرة التلاميذ على اكتساب اتخاذ القرار وصنعه من خلال القياس المستمر لمستوى أدائهم المهاري .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أقل من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، ومنه التلاميذ لا يستطيعون اكتساب القدرة على صنع القرار واتخاذه من خلال القياس المستمر لمستوى أدائهم المهاري

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها يتبين أن قانون النسب المئوية لتحليل وتشخيص نتائج إجابات الأساتذة على المقترحات الموجودة السالفة الذكر في الاستبيان وقانون كا^2 بحيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات الأساتذة على الأسئلة والتي كانت جلها ذات دلالة إحصائية .

وهذا ما يؤكد نفي الفرضية الثانية والتي تنص على أن نظام المقاربة بالكفاءات يساهم في تحسين الجانب المهاري لتلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

من أجل التحقق من الفرضية الثالثة التي تنص على أن نظام المقاربة بالكفاءات يساهم في تحسين الجانب الوجداني لتلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية

و من خلال قراءة النتائج الإحصائية المتحصل عليها تبين ما يلي :

١- مدى اهتمام التلاميذ بالثقافة الرياضية وتطبيقها .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ الذين يهتمون بالثقافة الرياضية ويطبقونها .

٢- تقدير التلاميذ لأهمية النشاط الرياضي في شغل أوقات الفراغ .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ و مستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، وهذا يدل على أن التلاميذ يقدرون أهمية النشاط الرياضي في شغل أوقات الفراغ.

٣- اهتمام التلاميذ برفع مستوى لياقتهم البدنية والصحية .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، يعني أن هناك اهتمام من طرف التلاميذ لرفع مستوى لياقتهم البدنية والصحية .

٤- مدى تقدير التلاميذ لدور النشاط البدني في تطوير السلوك الاجتماعي والمسؤولية الشخصية .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ و مستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، أي أن نسبة كبيرة من التلاميذ يقدرون دور النشاط البدني في تطوير السلوك الاجتماعي والمسؤولية الشخصية .

٥- مدى احترام التلميذ للفروق الفردية بين زملائه في النشاط الرياضي .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ و مستوى الدلالة ٠.٠٥وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، ومنه نستنتج أن التلميذ يحترم الفروق الفردية بين زملائه في النشاط الرياضي .

٦- مدى التزام التلميذ بالروح الرياضية والسلوك الرياضي القويم داخل الملعب وخارجه .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ و مستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، نستنتج من هذا أن نسبة كبيرة من التلاميذ يلتزمون بالروح الرياضية والسلوك الرياضي القويم داخل الملعب وخارجه .

٧- مدى تكيف التلميذ مع ذاته ومع الآخرين من خلال التبادل المستمر في القيام بدور القائد والتابع .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، ومن هنا نجد أن نسبة كبيرة من التلاميذ يتكيفون مع ذاتهم ومع الآخرين من خلال التبادل المستمر في القيام بدور القائد والتابع في حصة التربية البدنية والرياضية .

٨- مدى احترم التلميذ للرأي والرأي الأخر .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة

أكبر من قيمة كا2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، ومعنى هذا أن التلميذ يحترم الرأي والرأي الأخر .

٩- مدى تعاون التلميذ مع زملائه عند العمل في مجموعات .

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان نجد أن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2 المجدولة عند درجة الحرية ٠٢ ومستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية، نستنتج أن التلميذ يتعاون مع زملائه عند العمل في مجموعات.

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها يتبين أن قانون النسب المئوية لتحليل وتشخيص نتائج إجابات الأساتذة على المقترحات الموجودة السالفة الذكر في الاستبيان وقانون كا2 بحيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات الأساتذة على الأسئلة والتي كانت جلها ذات دلالة إحصائية .

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة على أن نظام المقاربة بالكفاءات يساهم في التأثير على الجانب الوجداني لتلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية.

٨-الاستنتاج العام :

من أجل التحقق من الفرضية العامة التي تنص على أن المقاربة بالكفاءات تساهم في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر أساتذة المادة .

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها يتبين أن قانون النسب المئوية لتحليل وتشخيص نتائج إجابات الأساتذة على المقترحات الموجودة في الاستبيان وقانون كا^2 بحيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات الأساتذة على الأسئلة والتي كانت جلها ذات دلالة إحصائية .

ومن خلال تحليل ومناقشة الفرضيات الجزئية تم تأكيد صحتها بحيث أن نظام المقاربة بالكفاءات يساهم في تحسين الجانب المعرفي والوجداني لتلاميذ المرحلة الثانوية وهذا من وجهة نظر أساتذة المادة ومن جهة أخرى تم إثبات عدم تحقق الفرضية التي تنص على أن التربية البدنية من شأنه الرفع من الجانب المهاري عند التلاميذ ويتم إيعاز ذالك إلى عدة أسباب من أهمها قلة الساعات المخصصة للمادة ساعتين في الأسبوع إضافة إلى وجود عدد كبير من التلاميذ في الفوج وما يمثله ذالك من فروقات فردية يعجز الأستاذ في وقت قصير إيفائها حقها .

ومن تحليل نتائج الفرضيات الجزئية نستنتج أن نظام المقاربة بالكفاءات يساهم في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية بنسبة ما .

الفصل السابع
أساليب التمرين وأهميته في التعلم المهاري

يعد التمرين ذا أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة. ولقد تعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد أغراضه، فقد عرف بأنه اصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج، وهو الداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقه ويؤدي إلى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم. كما يمكن القول ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان. وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، كذلك فان التمرين المتزايد يؤدي إلى المزيد من التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة. ومن فوائد التمرين انه يجعل المعلومات تظل نشيطة أثناء القيام بعملية اختزان قصيرة المدى. ولعل من المهم الإشارة هنا إلى تطوير المهارات الأساسية يتم عن طريق التمرين.

أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي) جدولة التمارين:

إن من أهم الأهداف التي يسعى إليها المعلم والمدرب هي تحسين نوعية التمرين بإتباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد أفضل

الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى كفوء ومؤثر من اكتساب التعلم أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة إلى تعلم المهارات الرياضية المختلفة .ويوجد عدد غير قليل من الطرائق التي يمكن أن ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في أوقات وأماكن مختلفة وتحت أساليب تنظيمية مختلفة.

تشير البحوث الحديثة إلى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في أداء السلوك الحركي، وان الاكتمال في عملية التعلم يمكن أن تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين. وان هذه المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته أمرا في غاية الصعوبة والتعقيد. ويمكن ان نوجز عددا من أساليب تنفيذ التمرينات:

التمرين الثابت والمتغير:

يعرف التمرين المتغير بأنه: تقنية تعليمية الهدف منها التنوع أو التغير بالنظام، ويتم التدرب فيه على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة إلى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة أو على عدة أبعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة. كذلك فانه سلسلة متعاقبة من ممارسات التعلم (التمرين) يخضع فيها المتعلم إلى عدد كبير من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسة الواحدة، وفي هذا النوع من

الممارسة يجب التنوع في تشكيل المهارات ونماذجها لغرض تعلم أدائها في بيئات مختلفة ولأغراض مختلفة .

أما التمرين الثابت فهو أسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة أو بعد أو اتجاه واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة. وتؤكد الكثير من البحوث إلى أن تنظيم التدريب بشكل متنوع أو متميز باستخدام مثيرات ووسائل مختلفة هو اكسر تأثيرا في التعلم من التدريب أو تنظيم التدريب بشكل ثابت دون أي تغيير من تكرار إلى أخر.

الموزع والمكثف:

يعتمد هذان الأسلوبان من تنظيم التمرين على العلاقة بين زمن الأداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة، إذ يمكن القول أن فترات الراحة تشكل واحدا من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين سواء التنظيم الأسبوعي كتحديد عدد أيام تدريب المهارات وعدد أيام الراحة أو التنظيم اليومي التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المخصص لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بان التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم تلك المهارات. وعليه ظهرت طرائق تدريبية عدة بعضها منح فترات راحة قصيرة بل واقصر من مدد التدريب

فكان ما يسمى بالتدريب المجتمع (المكثف) أو فتح فترات راحة طويلة قد تبلغ أو تتجاوز العمل أو التدريب الفعلي فكان ما يسمى التدريب الموزع .

إن الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال موسم التمرين لابد أن تكون أولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الموسم التدريبي ولابد أن تكون من أولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية، وقد حدد ذلك بنوعين من أنواع التنظيم نسبة إلى مقدار التمرن والراحة التي تتخلله وهما

التمرين الموزع الذي يعطي نسبة راحة اكبر بين محاولات التمرين ربما تصل أحيانا إلى نفس مقدار ممارسة التمرين أو أكثر، فمثلا إذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثا) يعطى وقت للراحة (٣٠ثا) أو ربما أكثر قليلا.

أما التمرين المكثف فهو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلا نسبيا بين محاولات التمرين، فمثلا اذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ثا) فمن المفروض إعطاء وقت للراحة مقداره (٥ ثا) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها أحيانا الاستمرارية في التمرين.

التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل:

كثيرا ما يسعى المدرب إلى تضمين الوحدة التعليمية لأكثر من هدف تعليمي، أي تعليم أكثر من مهارة واحدة يتم التدريب عليها خلال مدة معينة،ولتنظيم هذه المهارات المختلفة الواحدة عن الأخرى خلال جلسة التمرن للحصول على كفاية التعلم كبرى، فقد ظهر أسلوبان تنظيميان

لتنفيذ التمارين هما التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل. إذ يمكننا أن نوضح ما سبق بما يأتي:

افترض بان لديك ثلاث واجبات (مهمات) مستقلة بذاتها تريد أن تتعلمها خلال التمرين وهذه الواجبات تختلف عن بعضها، مثلا (ثلاث العاب مختلفة في الجمناستك أو ثلاث مهارات في كرة اليد) فالرأي السائد لموضوع الجدولة يخصص وقتا ثابتا للتعلم من خلال التمرن على المهمة الأخرى.وبعد ذلك فان المتعلم سوف يقضي مدة من الوقت في المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة. وهذه الطريقة من الجدولة تفرض ان المتعلم يكمل وقت التمرين في قضاء مهمة واحدة قبل البدء بالتدريب على المهمة الأخرى وهذا ما نطلق عليه التدريب المتسلسل .

وهذا النوع من التمرين يبدو مفهوما فالذي يحدث انه يسمح للمتعلمين بوقت غير متقطع للتركيز على أداء كل مهمة، لذلك فانه يمكنهم من الاكتساب وتنقية أو تصحيح مهارة واحدة قبل الانتقال إلى الأخرى، وبمعنى أخر فان التمرين المتسلسل هو سلسلة منظمة ومتعاقبة من التدريب في تكرارات مستقلة بذاتها للتدريب على المهمة نفسها .

أما التمرين العشوائي فهو سلسلة متعاقبة من التمرين في أداءات مستقلة بذاتها لعدد مختلف من المهمات ليست ضمن نظام محدد، مما يجنب أو يقلص التكرارات المتعاقبة لأية مهمة من هذه المهمات.

ففي التمرين العشوائي فان نظام التمرين الخاص بعدد من المهمات المختلفة هو نظام الدمج خلال مدة التدريب .ويدور المتعلم بين تلك المهمات، وفي أقصى حالة فانه لا يقوم بأداء المهمة نفسها مرتين في الصف. ويجب ملاحظة انه في كلتا السلسلتين (المتسلسل والعشوائي) يؤدى العدد نفسه من المحاولات لكل مهمة. والفرق الوحيد هو في التمرين المتسلسل فان جميع المحاولات على مهمة واحدة تحدث على التعاقب في حين أن التدريب في التمرين العشوائي فان التدريب على أية مهمة يوزع مع التدريب على مهمات اهرى.

التمرين البدني والتمرين الذهني:

يعرف التمرين الذهني بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن، أي كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي لها .لقد أصبح من الأهمية بمكان للمدرب أن يساعد الأفراد على تنمية أسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وان فن المزاوجة بينهما يضمن الوصول بالمتعلم إلى درجات متقدمة في مستوى التعلم. لذلك يمكننا القول بان العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معا، ولا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعلم وخاصة أثناء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة. كذلك فان التدريب الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم

وزيادة القدرة على التنبؤ ويساهم في الاستعداد للمواقف في المستقبل. وان من أهدافه زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء، والاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية التدريب ونظامه وتطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية .كذلك يمكن أن ندرج من ضمن التقسيمات أعلاه التمرين الكلي الذي يعبر عنه بعدم تقسيم أو تجزئة المهارة أثناء التدريب عليها، والتمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية وذلك من خلال الإجراءات التي تعتمد على تجزئة المهارة عند التدريب عليها.

كما يمكن أن نشير إلى وجود تقنيات أخرى في أساليب تنظيم التمرين تدخل ضمن أشكال أو أساليب تنظيمية في طرائق تدريس المهارات أو الحركات الرياضية، وأشكال جديدة أخرى مثل التعليم التقني أو الالكتروني E Learning ، والتعلم الذاتي وغيرها من الأساليب الحديثة في مجال التعلم.

ويمكن أن ندرج أساليب تنفيذ التمرين) جدولة التمرين) بالجدول الأتي:

التمرين المتسلسل Blocked	التمرين العشوائي Random
مهارة يتم تعلمهـا والتـدريب عليهـا، وبعـد اتقانها ننتقل إلى مهارة اخرى وهكذا	اكثر مـن مهـارة يـتم تعلمهـا، والتـدريب عليها في الوحدة التعليمية
التمرين الثابت Constant	التمرين المتغير Varied
تكرار ثابت ومتعاقب لـلاداء· متغيـر واحـد في الوحدة التعليمية	تكرارات متعاقبة، وتنفيذ يراعـي الظـروف المتغيرة للاداء أو المهارة
التمرين المكثف Massed	التمرين الموزع Distribute
تكرارات بدون فتـرات راحـة، أو فتـرات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات	فترات راحة كافية بين التكرارات
التمرين البدني Physical	التمرين الذهني Mental
تكـرار الحركـات أو المهـارات التـي تـم تعلمها	تكرار التصور الـذاتي الارادي لخـط سـير حركة رياضية معينة
التمرين الكلي Whole	التمرين الجزئي Part
لا يتم تجزئة المهارة اثناء التدريب عليها	تجزئة المهـارة لتـسهيل عمليـة التـدريب عليها

التمرين الذهني والتمرين البدني:

التمرين الذهني ظاهرة مهمة من مظاهر تعلم المهارات الحركية فهو عبارة عن تصور الأداء بدون أن يظهر على الفرد فعل ظاهري ملموس فهو "نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي". وأن العملية التعليمية للمهارات

الحركية تعتمد على الترابط بين التمرين الذهني والتمرين البدني في آن واحد لذا لابد من الاهتمام بهذين الجانبين لزيادة عملية السيطرة على مستوى الشد العضلي والتركيز وتطوير المستوى المهاري وثبات الأداء. وعلى الرغم من أهمية التمرين الذهني إلا انه لا يعوض عن التمرين البدني وإنما يسيران في خط شروع واحد وعليه.

التمرين الذهني جيد إذا ارتبط بالتمرين البدني ولكنه ليس بأحسن من التمرين البدنـــي.

التمرين الذهني يفقد أهميته إذا استمر لأكثر من (٥) دقائق وأحسن مدة له هي بين (٢-٥ (دقائق.

التمرين الذهني يكون أفضل في المراحل الأولى من التعلم خصوصاً في المهارات المعقدة أكثر منها في المهارات البسيطة.

ويوجد نوعان من التمرين الذهني يمكن أن يستخدما من قبل الرياضيين همــا:

التمرين الذهني الداخلي ويتم عن طريق تصور الفرد للأداء ذهنياً.

التمرين الذهني الخارجي ويتم عن طريق مراقبة الفرد لمهارة يقوم بأدائها شخص آخر، وهذه المراقبة تتطلب مشاركة بعض الحواس كالنظر والسمع مع التصور الداخلي المرتبط بالتفكير بالأداء.

لقد تم إجراء بحوث عدة حول أهمية التمرين الذهني والبدني حيث وجد عام ١٩٧٢ أن التمرين البدني يحسن من التمرين الذهني أي أن التمرين الذهني يكون أفضل إذا سبقه تمرين بدني. كما وجد أن التمرين الذهني هو ليس ذهنياً بحتاً وإنما هو بدني أيضاً، وذلك من خلال استخدام جهاز (E.M.G) لتخطيط العضلات حيث وجدوا إن الفرد الذي يقوم بالتمرين الذهني يتعرض لجهد ولو قليل في العضلة المعنية بـــالأداء.

الفصل الثامن
تعلم المهارات الحركية

يحتل تعلم المهارات الحركية أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي – إذ يهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية.

والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية. فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة.

وتمر عملية تعلم المهارات الحركية بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها. وهذه المراحل هي:

مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.

مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

- الوسائل المعينة المستخدمة في مراحل التعلم:

في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل المعينة التي تسهم بدرجة كبيرة في مساعدة الفرد على تعلم واكتساب المهارة الحركية وإتقانها وتثبيتها. ومن بين أهم الوسائل المعينة في عملية تعلم المهارات الحركية ما يلي:

الوسائل السمعية.

الوسائل البصرية (المرئية).

الوسائل السمعية – البصرية.

الوسائل العملية.

- الوسائل السمعية :

وهي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة، مثل:

التقديم اللفظي للمهارة الحركية.

الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية، سواء بواسطة المدرب الرياضي، أو بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية، أو بواسطة الفرد الرياضي نفسه.

الملاحظات والمناقشات المختلفة.

استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل (الراديوأو الريكوردر مثلاً).

<u>- الوسائل البصرية (المرئية):</u>

وهي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على إكساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل:

إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب أو بواسطة فرد آخر كالمدرب المساعد مثلاً أو الفرد الرياضي.

التقديم المرئي، مثل:

استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة (كاللوحات المصورة التي توضح مراحل المهارة الحركية مثلاً).

استخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية أو تحليلها مثلاً.

عرض الأفلام السينمائية (ذات سرعة عادية أو سرعة بطيئة) بواسطة جهاز العرض السينمائي مثلاً.

التقديم التجريبي، مثل:

-عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية وأوضاعها والعضلات العاملة أثناء الأداء.

-استخدام نماذج طبيعية.

استخدام العلامات المرئية، مثل:

العلامات المرسومة على الأرض ، كالعلاقات الضابطة عند تعلم الوثب العالي أو الوثب الطويل أو القفز بالزانة.

- الوسائل السمعية – البصرية:

مثل استخدام الفيديو (صوت وصورة).

- الوسائل العلمية:

وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة الفرد نفسه مثل:

الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية.

الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة (أجهزة معينة) كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز مثلاً.

ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية مثلاً.

ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات.

ويجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المعينة المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المعينة الأخرى وسائل مساعدة تأتي في المرتبة الثانية، ويرتبط اختيار واستخدام ذلك طبقاً للهدف الرئيسي لكل مرحلة،وطبقاً للخصائص المميزة للمهارة الحركية والفرد الرياض.

أولاً : مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

- الخصائص المميزة للتوافق الأولى للمهارة الحركية:

إن من يحاول أداء مهارة حركية لأول مرة يشعر حقيقة أن حركاته غير متسقة، ولا تخضع أطرافه للتوجيه والسيطرة. كما يلاحظ أن الحركة تنصهر لعدة حركات غير متناسقة لا رابط بينها في كثير من الأحيان.

ولكن في أثناء تكرار الأداء المستمر للمهارة الحركية، ومن خلال أوجه المساعدات المتعددة تظهر أخيراً اللحظة التي يستطيع فيها الفرد النجاح في أداء المهارة الحركية الجديدة لأول مرة، بالرغم من اتسام الأداء بالبدائية وارتباطه ببعض الأخطاء. وهذه اللحظة تعتبر لحظة فاصلة لأنه من الأهمية بمكان أن يعيش الفرد ويشعر بالحركة ككل.

وفي كثير من الأحيان تحدث هذه اللحظة فجأة وعلى غير انتظار، وتبعث في النفس الفرح والسرور المفاجئ. ويمكن ملاحظة ذلك بدرجة كبيرة في حالة نجاح الطفل في القيام بالخطوات الأولى للمشي، أو في حالة نجاح الفرد في ركوب الدراجة بمفردة لأول مرة فاكتساب المرء القدرة على أداء المهارة الحركية لأول مرة يبعث في النفس خبرة حقيقة للسرور والفرح وخاصة بالنسبة للأطفال والفتيان.

ويعني اكتساب القدرة على أداء المهارة الحركية في مرحلتها التوافقية الأولى أن الفرد قد قطع الخطوة الأولى نظراً لأن هذه المرحلة تشكل حجر الأساس لمرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية .

ونقصد بقولنا أن الفرد قد نجح في أداء المهارة الحركية الجديدة لأول مرة في حالة عدم وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى الأداء . وعلى ذلك يرمز المصطلح " التوافق الأولى للمهارة الحركية " إلى أن المهارة الحركية الجديدة قد اكتسبت في صورتها البدائية .

ويحتوى التوافق الأولي على كل الإمكانيات اللازمة للتحسين والإتقان والتمييز بالنسبة للمهارات الحركية الجديدة ، وكذلك على إمكانيات تركيزها وتثبيتها.

ومن ناحية أخرى يتميز التوافق الأولي للمهارة الحركية الجديدة بالطابع المتقلب ، فتارة يتمكن الفرد من أداء الحركة ، وتارة أخرى لا تسنح له هذه الفرصة .

وإذا حاولنا أن نقارن بين مرحلة التوافق الأولى للمهارة الحركية لوجدنا أن هذه المرحلة تتميز بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الارتباط بقلة جودة النوع .

وهذا يعني أن أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب ، كما تفتقر المهارة الحركية للدقة المطلوبة ، وتتصف الحركات بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب ، كما تتميز بزيادة سرعة وفجائية الحركات التي لا تنطبق على الهدف المنشود من المهارة الحركية .

وتكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها وتهدف إلى إكساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والتصور البصري والتصور الحركي للمهارة حني يمكن بذلك ضمان قدرة الفرد على الأداء والممارسة ، بالإضافة إلى ذلك فإن اكتساب الفرد لمختلف هذه التصورات يسهم في إثارة الدافعية لتعلم المهارة الحركية والتدريب عليها ومحاولة اتقائها .

وفي هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة السابق ذكرها مع مراعاة أن الوسائل العملية تأتي في المرتبة الأولى من حيث الأهمية

وتتمثل في الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولى لتذوقها والإحساس بها وإدراكها .

اعتبارات هامة :

يجب على المدرب الرياضي مراعاة الاعتبارات الهامة التالية ، والتي ترتبط باستخدام الوسائل المعينة في أثناء مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية وهي:

بالنسبة للوسائل السمعية :

يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم الأفراد حتي يستطيع الجميع استيعابه ، الأمر الذي يضمن قدرتهم على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية .

ينبغي ضرورة استخدام المصطلحات الصحيحة ، إذ أن ذلك يساعد على سرعة الفهم والتصور والتمييز .

يجب أن يتناسب الشرح والإيضاح والتعمق في التفاصيل المستوى المهاري للأفراد وما يرتبط به من المعارف والخبرات السابقة .

يحسن ارتباط الشرح والوصف بالطابع الانفعالي المحبب إلى النفس والذي يتمثل في اختيار مختلف التعبيرات والألفاظ المعينة التي تعمل على إثارة ميل الفرد للتقليد وعلى زيادة الثقة بالنفس والتي تضفي على الموقف التعليمي الروح الانفعالية الايجابية السارة .

يجب على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد سماع الشرح.

يجب أن تبدأ عملية التعلم بالتقديم اللفظي الذي يتناول هدف المهارة والوصف الإجمالي لها بصورة مختصرة .

بعد أن يزداد استيعاب الفرد للمهارة الحركية يمكن زيادة التعمق في الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة .

بالنسبة للوسائل البصرية (المرئية) :

أن تقديم نموذج للمهارة الحركية في هذه المرحلة يعتبر من أهم الوسائل التقليدية المستخدمة ، وينبغي مراعاة دقة أداء النموذج بصورة صحيحة نظراً لأن النموذج الخاطئ يقف حجر عثرة في وجه المتعلم ويحجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية ،كما يعمل على الإقلال من حماس وميل الفرد للتقليد ، وينبغي على المدرب مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد رؤية النموذج بصورة واضحة .

وينبغي مراعاة أن عملية إجراء نموذج للمهارة الحركية تنطبق جمع الحاجة الطبيعية للمتعلم الذي يتشوق لمعرفة عما إذا كان في استطاعته القيام بأداء المهارة الحركية التي يشاهدها وكيف يتأتى له ذلك ؟

فالمعلم يصبح على أحمر من الجمر لرؤية منظر هذه المهارة الحركية التي ينبغي عليه تعلمها . إذ أنه مهما بلغت دقة الوصف أو الشرح اللفظي فلا يمكن بأي حال من الأحوال أن يعوض المتعلم عن رؤيته للنموذج .

فالتعلم الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقية للمهارة الحركية ، لأن التعلم– كما يقال –يكمر عن طريق العين . فنحن نتعلم من الأشخاص الذين يتمثلون أمام أعيننا بأنهم نماذج ونسعى ونتسابق لمحاولة تقليدهم ، وخاصة في مراحل الطفولة والمراهقة والشباب ، وقديماً قال (جوته Goethe) " أن الفرد يتعلم بصفة أساسية ممن يحبه " .

والآن ما الذي يراه المتعلم في المهارة الحركية التي تؤدي أمامه ؟ أن الفرد لا يستطيع أن يستوعب إلا بالشكل العام للمهارة الحركية ، ولا يستطيع إلا اكتساب التصور الأولي لمنظرها الخارجي . ويعني هذا بقول آخر أن الفرد يكتسب صورة "بصرية " لسير المهارة الحركية .

فالفرد لا تسن له فرصة كبيرة لاستيعاب واكتساب القدر الكثير نظراً لأن المهارة الحركية تم من أمامه مزوراً سريعاً دون أن يعيرها المتعلم الاهتمام الكافي ، ولا تترك في نفسه سوى بعض الانطباعات الباهتة .

وفي حالة تكرار مشاهدة الفرد لنموذج المهارة الحركية فإن الحال لا يتبدل كثيراً طالما أن الفرد يقف موقف المتفرج المشاهد .

وقد يتبادر إلى الذهن إلى أن مشاهدة نموذج المهارة الحركية – قبل أن يقوم الفرد نفسه بتجربتها – ليست له نتيجة تذكر ، نظراً لأن الفائدة تنحصر في اكتساب الفرد لصورة خارجية باهتة للمهارة الحركية .

ولكنه يجب علينا أن نعلم جيداً أن التأثير الحقيقي لرؤية نموذج للمهارة الحركية في بداية عملية التعلم يتركز في أنه يعمل كدافع وكباعث أو كحافز لتعبئة قوى الفرد الداخلية لكي يقوم بأداء المهارة الحركية ومحاولة تقليدها . كما يعمل على اكتساب الفرد الحماس المطلوب لإنجاح عملية التعلم. وعلى ذلك فإن استعداد الفرد للتعلم يزكيه النموذج الجيد للمهارة الحركية .

ويجب علينا مراعاة أن النموذج الحركي يكتسب أهمية قصوى في أثناء عملية تكرار أداء المهارة الحركية ، إذ أن ذلك يؤدي إلى زيادة تعمق واستيعاب الفرد لمفردات المهارة الحركية ويسهم في العمل على صقل أداء المهارة الحركية ككل .

بالنسبة للوسائل العلمية :

إن الاكتساب الحقيقي والتعلم يبدأن أولا بالنسبة للفرد الرياضي عند الأداء والممارسة أي عندما يقوم الفرد بالتجربة الأولى لمحاولة أداء المهارة الحركية ، وبالرغم من تميز التجربة الأولى لأداء المهارة

الحركية بعدم الإتقان إلا أنها تكسب الفرد "صورة داخلية " للحركة ذات أهمية كبرى وهذا يعني اكتساب الفرد للإدراك الحركي بالمهارة .فأداء المهارة الحركية – ولو أنه يتسم بعدم الإتقان والدقة – إلا أنه يعمل على إكساب الفرد لبعض الخبرة للعمل الحركي الحقيقي ، أي إدراك الإحساس بالعمل العضلي وإدراك الإحساس بالتوتر العضلي وإدراك الإحساس بوضع الجسم أثناء الأداء .

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

في غضون هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعلم السابق ذكرها مع مراعاة أن تناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه الفرد الرياضي.

وتحتل الوسائل العملية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دوراً هاماً في خلال عملية التدريب على المهارة الحركية .

تعلم المهارة الحركية ككل :

يرى أنصار مدرسة " التعلم بالاستبصار " أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعلم المهارة الحركية ككل والتدريب عليها ككل أيضاً إذ يرون

ضرورة تنظيم المادة المرغوب تعلمها (المهارة الحركية المطلوب تعلمها) كوحدة واحدة

– أي كوحدة وظيفية متكاملة – وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة ، إذ أن ذلك يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها .

كما يرون أن من المزايا الهامة لهذه الطريقة هو أنها تسهم بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظراً لأن الفرد يقوم

باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ، أي بارتباطها بأجزائها المختلفة دون انفصام أو تجزئة .

وفي الواقع نجد أن عملية تعلم المهارة الحركية أو التدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية تناسب غالباً المهارات الحركية السهلة غير المركبة ، كما تناسب المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها .

ويرى بعض الباحثين إن الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة ، أو عند تعلم المهارات الحركية الكربة من بعض الأجزاء المعقدة وبعض الأجزاء

الأخرى السهلة نظراً لأن أداء المهارة الحركية ككل يتطلب بذل جهد زائد لتكرار الأجزاء السهلة من المهارة الحركية التي اكتسبها الفرد .

ومن ناحية أخرى نجد أن الفرد الرياضي يصعب عليها – غالباً – التركيز بصفة دائمة على كل أجزاء المهارة الحركية المركبة ، إذ نجده يقوم بالتركيز على جزء معين منها .

وينبغي على المدرب الرياضي مراعاة أن نوع المهارة الحركية هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها. وبصفة عامة يفضل استخدام الطريقة الكلية في تعلم المهارات الحركية التي تشكل وحدة متكاملة.

وفي هذه الحالة يقوم المدرب الرياضي بشرح المهارة الحركية وأداء نموذج لها ككل بطريقة مبسطة في أول الأمر ثم يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارة الحركية والتدريب ككل أيضاً، ويمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد – في بعض الأحيان على الإحساس الحركي

بالمهارة مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى فقد الحركة لوحدتها وتوافقها.

كما يستطيع المدرب الرياضي أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية ككل من توجيه انتباهه نحو التركيز على جزء معين من المهارة الحركية حتى يستطيع إتقانه.

تعلم المهارة الحركية كأجزاء:

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء صغيرة ويقوم الفرد الرياضي بأداء كل جزء على حده، ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى ينتهي من تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها.

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو المهارات الحركية التي لا يمكن تجزئتها.

ويرى البعض أن من أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير اتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها بالبعض الآخر.

وينصح البعض مراعاة ما يلي عند استخدام هذه الطريقة في عملية تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها:

-ضرورة قيام الفرد بالتدريب على تلك الأجزاء التي تكون في مجموعها وحدة واحدة.

أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة الحركية والتدريب عليها وقتاً قصيراً.

تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية:

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الإفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة. وقد دلت الخبرات على أن التعلم بالطريقة"الكلية- الجزئية) يحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية وعند استخدام المدرب الرياضي لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة ما يلي:

تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.

تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء – الكلي للمهارة الحركية.

مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

إصلاح الأخطاء:

إن عملية اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية – كما ذكرنا – ترتبط بظهور بعض الأخطاء في الأداء. ولكي يستطيع الفرد الرياضي اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية ينبغي على المدرب الرياضي إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء.

ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء الحركي ما يلي:

عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى الفرد الرياضي – أي صعوبة المهارة الحركية بالنسبة للمرحلة التي يمر بها الفرد.

سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركة .

عدم كفاية الاستعداد البدني للفرد الرياضي، مثل افتقار الفرد إلى بعض الصفات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المهارة الحركية بنجاح.

الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس.

الانتقال السلبي لأثر التعلم – أي التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة الحركية الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأداء مثلاً.

عدم ملائمة الأجهزة أو الأدوات المستخدمة.

ويجب على المدرب الرياضي أن يلم إلماماً كافياً بكل أجزء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء الحادثة.

ومن الأهمية بمكان امتلاك المدرب الرياضي للقدرة على الملاحظة فنظرة المدرب الفاحصة الناقدة، التي تستطيع في سرعة البرق العثور على مكمن الخطأ في الأداء، هي التي تشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب في عملية إصلاح الأخطاء.

ومن الأهمية البالغة اتخاذ المدرب الرياضي للمكان المناسب الذي يستطع منه حسن ملاحظة الأداء.

ومن أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء ما يلي:

سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.

التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية.

وفي معظم الأحيان نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الجزئية الأخرى نظراً هذه الأخطاء ترتبط غالباً بالخطأ الرئيسي.

مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك بإعادة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية ، أو بقيام أحد الأفراد بالأداء الذي يتسم بعدم الدقة والذي يرتبط بالخطأ ثم يعقبه الأداء – الصحيح سواء من المدرب أو من أحد الأفراد، كما يمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعلم السابق ذكرها.

محاولة تشكيل التمرين بطريقة معينة بحيث لا تدع المجال لتسرب الخطأ (كالجري طبقاً لبعض العلامات المرسومة في حالة قصر طول خطوة الجري مثلاً) .

تكرار التدريب على الجزء من المهارة الحركية الذي يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على المهارة الحركية كلها.

يحسن أن تبدأ عملية إصلاح الأخطاء بمحاولة تحسين وضع الجسم بغض النظر عما إذا كان التمرين يؤدي من وضع الوقوف أو التعلق أو الرقود .. الخ.

في بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيدية للمهارة الحركية لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.

توجيه النظر إلى مكمن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة وذلك في أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية .

ينبغي عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.

يجب على المدرب الرياضي تجنب النقد والتشهير بالمخطئ نظرتً لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على الفرد الرياضي ، وينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز الفرد على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الأخطاء، كما ينبغي عدم المطالبة بتكرار أداء المهارة الحركية بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من اصطلاح الأخطاء الأساسية .

ثالثاً: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة.

ويمكن استخدام المراحل التالية في غضون عملية التدريب لمحاربة العمل على إتقان الفرد الرياضي للمهارة وتثبيتها:

١- إتقان المهارة الحركية نحت الظروف المبسطة الثابتة:

يستطيع الفرد الرياضي أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة عندما يقوم بموالاة التدريب نحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان ، مع مراعاة موالاة تكرار المهارة الحركية ككل وكأجزاء ، ويراعى

استخدام حمل متوسط حمل يتناسب مع المستوى المهارى للفرد نظراً لأن الزيادة البالغة في الحمل وبذل الجهد والتكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية ، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم في عدم قدرة الفرد على ضبط وتوقيت الحركات ، ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء.

٢- تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة:

يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة والثابتة لفترة طويلة ، وأن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للفرد بإتقان المهارات الحركية نحت نطاق الظروف السالفة الذكر وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في أثناء المسافات.

٣- تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية:

إن التغيرات التي تتناول البيئة الخارجية كثيراً ما تؤثر على نوع المهارة الحركية ، ففي بعض الأحيان يؤدي التغيير في نوع الجهاز أو

الأداء وغير ذلك من أنواع التغيير في البيئة الخارجية ، والتي لم يتعود عليها الفرد الرياضي ، إلى حدوث بعض التأثير السلبي على المهارة الحركية .

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات اللاعب كما هو الخال في الألعاب الرياضية مثلاً ، يسهم كثيراً في التأثير على دقة الأداء، وعلى ذلك على الفرد الرياضي محاولة إتقان المهارات الحركية تحت نطاق مثل هذه الظروف وغيرها الاشتراطات والعوامل الخارجية التي يحتمل مجابهتها.

٤- تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة:

من الضروري لضمان إتقان المهارات الحركية والعمل على تثبتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي – من وقت لآخر – بأداء المهارة الحركية تحت الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد في غضون المنافسات الرياضية.

وبهذه الطريقة يستطيع الفرد اكتساب القدرة على الأداء المهارى الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية والنفسية في غصون المنافسات التي تتميز بقوتها.

٥-اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية:

من المعروف على ضوء الخبرات المكتسبة إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بموالاة التدريب بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على التركيز والانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية ، فكلما تكرر حدوث بعض الأخطاء في غضون المنافسات كلما تطلب ذلك العمل على الإسهام الواعي للفرد لمحاولة تجنب هذه الأخطاء وإصلاحها.

وبطبيعة الحال لا يتمكن الفرد الرياضي من العمل على تجنب وإصلاح هذه الأخطاء في غضون المنافسات الرسمية نظراً لأن كل اهتمام الفرد يكون مركزاً في المنافسة ومحاولة الفوز ، لذا علينا في غضون المنافسات التدريبية أن تكون النقاط الهامة للمهارة الحركية ، التي يجب توجيه الاهتمام البالغ إليها ، واضحة تماما في ذهن الفرد ، وأن يبذل أقصى الجهد في محاولة التحكم فيها وإصلاحها.

وقد تستخدم هذه الوسيلة أيضاً في محاولة اختبار بعض المهارات الحركية التي يكتب لها الإتقان والتثبيت الكافي في أثناء التدريب.

ويجب علينا مراعاة إنه كلما أزداد إتقان الفرد للمهارة الحركية ، كلما قل المجهود المبذول في محاولة الأداء ، وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخططية في إثناء المنافسات.

الفصل التاسع
أثر تمرينات التدريب الذاتي (بالإثقال ووزن الجسم) في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى رياضي فعالية رمي القرص

تعد العاب القوى مجموعة من الفعاليات الرياضية . لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة ، تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس . وتحتل العاب القوى مكانة هامة في جدول الأوسمة للرياضيين حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية الأخرى . كما تعد فعالية رمي القرص من الفعاليات المهمة والممتعة التي تستقطب اهتمام الكثير خاصة في المهرجانات الرياضية المحلية والدولية . لذا يتطلب من الرياضي مستوى عال من الاستعداد البدني ، والتكنيك والإرادة والتصميم على الفوز . كما تعد هذه الفعالية من الفعاليات التي تتميز بمكونات اللياقة البدنية التي تتميز بالسرعة والقوة والمرونة والتحمل . لذا عدت من الفعاليات التي شغلت اهتمام الباحثين في مجال علم التدريب . وبشكل رئيس في تدريب رمي القرص . عن طريق استخدام تمرينات التدريب الذاتي وقد تطورت هذه التمرينات في الحقبة الأخيرة إلى تمرينات تتميز بالقوة من خلال استخدام الأثقال وكذلك بوزن الجسم . لأجل الوصول إلى أفضل مستوى والحفاظ على مستوى الأداء. حيث تتصف حركة رمي القرص بالأداء الكامل من الحركات المتغيرة الذي ينشأ من خلالها مدى أوسع للذراعين وفتل سريع للجذع وبالأخص الورك كذلك في حركة الرجلين والقدمين عند الرمي .

وتمكن أهمية البحث في استخدام أسلوبين لتمرينات التدريب الذاتي من تمرينات المقاومة المتنوعة منها أسلوب يعتمد على استخدام الإثقال وبأوزان مختلفة ، الآخر يعتمد على وزن الجسم . والتي يعتمد عليها الرياضي خلال أداء رمي القرص . ومن خلال محاولة عملية عمل الباحثين في التقصي عن بدائل تدريبية حديثة باستخدام تمرينات التدريب الذاتي وعلى ضوء مسارات الأداء الحركي لمهاراتها الأساسية واستخدامها في وسائل تنمية المجاميع العضلية العاملة في أداء رمي القرص لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية / جامعة ديالى . بالإضافة إلى لفت انتباه واهتمام المدربين بإدخال تمرينات مستحدثة تعتمد عليها البرامج التدريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لفعالية رمي القرص كبديل للتمرينات التقليدية

١-٢ مشكلة البحث :

أن التطور العلمي الكبير الذي شهدته مختلف الألعاب الرياضية وخاصة فعاليات العاب القوى يعود إلى استفادة العاملين في مجال التدريب الرياضي من إتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدريب الجيد من اجل تحقيق الأهداف المطلوب الوصول إليها . أن المشكلة الأساسية هي أن فعالية رمي القرص في العراق وبالأخص الرياضة الجامعية مازالت تعاني من ثبات في تطوير النتائج والوصول إلى أفضل الأرقام القياسية مقارنة بالدول الأخرى وذلك بسبب عدم الاهتمام بتدريب الرياضيين في الجامعات والتوجه إلى تدريب هذه الشـريحة المهمة في المجتمع وتنمية

مواهبهم في الجامعات . أن التدريب في الجامعات يعتبر عامل أساسي من اجل الوصول إلى مستوى جيد من منتخبات الجامعة ومن ثم يعود هذا التطور بالشيء الجيد على المنتخبات الوطنية المشاركة في البطولات المحلية والخارجية .وكون هؤلاء الرياضيين يخضعون إلى بعض العوائق قد تكون عدد المحاضرات المكثفة خلال الأسبوع وطيلة مدة الدراسة أو الظروف البيئية أو المادية مما تؤدي إلى عدم انتظام مع المدرب من حيث المدة الزمنية في الوحدة التدريبية خلال الأسبوع لبعض التدريبات . لذا ارتأى الباحثون كونهم مدربين وعاملين في تدريب منتخبات الجامعات لألعاب القوى ، فوجد قلة اهتمام وتركيز بالشكل المطلوب على استخدام أسلوب تمرينات التدريب الذاتي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة الذي تعتمد عليه فعالية رمي القرص .

وهذا مما دعا الباحثون لمعالجة الحالة ودفعتهم للتقصي عن استخدام وسيلة بديلة من خلال تنفيذ تمارين التدريب الذاتي لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وبأسلوب لم يستخدم سابقاً في تدريباتهم ، ومن خلال الموازنة والتدرج بين الشدة والتكرارات المطلوبة والملائمة للفعالية من أمكانية الرياضيين وقابليتهم خلال وضع منهج وتمارين لتدريب بعض الطلاب الرياضيين ، لملاحظة أي من التمرينات للتدريب الذاتي يؤثر على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى فعالية رمي القرص باستخدام (الأثقال أم وزن الجسم) . ومن هنا تكمن مشكلة البحث .

١-٣ أهداف البحث :

أعداد تمرينات التدريب الذاتي بالإثقال ووزن الجسم لبعض مكونات اللياقة البدنية لدى رياضي فعالية رمي القرص .

التعرف على مدى تأثير استخدام تمرينات التدريب الذاتي بالإثقال ووزن الجسم لبعض مكونات اللياقة البدنية لدى رياضي فعالية رمي القرص .

التعرف على الفروق بين تأثير التدريب الذاتي بألا ثقال ووزن الجسم في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى رياضي فعالية رمي القرص .

١-٤ فرض البحث :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية من استخدام تمرينات التدريب الذاتي (بالأثقال ووزن الجسم) لبعض مكونات اللياقة البدنية لدى رياضي فعالية رمي القرص .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من رياضيو فعالية رمي القرص قي كلية التربية الرياضية / جامعة ديإلى .

١-٥-٢ المجال ألزماني : من ٢٠٠٨/١١/٢٠ ولغاية ٢٠٠٩/٢/١٦

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة الإثقال في كلية التربية الرياضة / جامعة ديإلى وملعب الكلية .

٢- الدراسة النظرية والدراسات السابقة .

٢-١ – الدراسات النظرية :

٢-١-١ التدريب الذاتي :

يعد التدريب الذاتي في مجموعة من التمرينات التي يؤديها الرياضيين حيث تتم برمجتها على شكل دورات ويتعلق الانتقال من دورة للتمرينات إلى أخرى بالاستيعاب والتعلم الكامل للدورة السابقة .

أن التدريب الذاتي له تأثيرات ايجابية على الحالة النفسية وجسم الرياضيين حيث يساهم في أحلال الهدوء والتعقل مؤدياً إلى تخفيض أو إزالة حالة التوتر . بعض الرياضيين الذين لديهم الميل المعاكس تجاه مثل هذا النوع من التدريب فأن تأثيرات هذا التدريب منخفضة أو معدومة كلياً وفي بعض الحالات الأخرى من الممكن ظهور عواقب ثانوية لعدم التحمل .

وتعد تمرينات التدريب الذاتي من الأساسيات الهامة والتي يمكن استخدامها في كثير من الأنشطة الرياضية لذا تميز هذه التمرينات باستخدام المقاومة والتي تدعى بالمقاومة الذاتية . وهي التمرينات التي يستخدم فيها جسم الفرد الرياضي أو جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة .

أما التمرينات الأخرى والتي تدعى بتمرينات المقاومة الزوجية . وهي التمرينات التي يقاوم خلالها الفرد الرياضي قوة ناتجة عن حمل أو شد أو دفع زميل .

والتدريب الذاتي في وجه النظر يمكن استخدامها في مجال التدريب الرياضي على أنها ، ((عبارة عن برنامج تدريب ذاتي على اللياقة البدنية يتضمن تمارين بالأثقال وتمارين القلب والشرايين وتمارين تمدد ومرونة)) . ويعكس برنامج اللياقة البدنية هذا فهماً لحركة الجسد البشري والمبادئ البيوميكانيكية الأساسية ، وليكون فعالاً يجب أن يعتمد البرنامج التدريبي على تحقيق التوازن بين المفاصل في جانبي الجسد . والنقطة المحورية في كل تمرين هي محور الدوران أي المفصل والعظام التي يدور حولها التمرين شرط توزيع ثقل الجسد بشكل متساو . فمن المهم أبقاء المفاصل في وضعها الصحيحة لتشغيل العضلات المستهدفة . وكذلك يكون اختيار الثقل المستعمل مهماً في هذه التمارين ولذلك يجب أن يحصل اختيار الثقل الملائم .

٢-١-٢ مراحل التدريب الذاتي .

في التدريب الذاتي يوجد ستة مراحل تعليم واكتساب هذه الطريقة وكل مرحلة ينبغي تعلمها واكتسابها قبل الانتقال إلى المرحلة التالية . ويرى البعض انه ينبغي التدريب لمدة أسبوعين بالنسبة لكل مرحلة بواقع (٥-٧) مرات أسبوعيا ولفترة تتراوح مابين (١٥-٤٠) دقيقة في المدة الواحدة حتى يمكن اكتساب الخبرة الكافية .

وهناك ثلاث أوضاع أساسية يمكن استخدامها في عملية التدريب الذاتي . أذا ينبغي عزل مثيرات الضوضاء والإزعاج في مكان التدريب .

ومن بين الأوضاع الأساسية الثلاثة يعتبر وضع الرقود أسهل هذه الأوضاع مع مد الرجلين بحيث تشير أصابع القدمين للخارج ، وامتداد الذراعين بجانب الجسم مع ثني المرفق قليلاً وارتخاء اليدين . ويمكن عند الحاجة سند خلف الرقبة أو أسفل الظهر أو خلف الركبتين باستخدام وسادة لضمان الراحة القصوى ، والوضع الثاني هو الجلوس على كرسي له ظهر عال بصورة كافية لإمكانية سند الرأس والرقبة مع وجود ذراعين للكرسي لإمكان وضع الفرد لذراعيه عليهما وان تكون القدمان ملاحقتين للأرض ، أما الوضع الثالث فهو الجلوس على كرسي بدون ظهر مع فرد الظهر ووضع الذراعين على الركبتين وملامسة القدمين للأرض .

ومن خلال ذلك يرى الباحثون إذ يمكن أن يستطيع الرياضي أداء التمرينات بمفرده دون مساعدة من المدرب الرياضي عند أداء التمرينات خلال التدريب .

٢-١-٣ عناصر اللياقة البدنية :

ظهرت مفاهيم عديدة من قبل علماء التدريب والفسلجة الرياضية حول تعريف اللياقة البدنية إذ عرفت بأنها ((المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط ، مع توافر قدر من الطاقة يسمح

بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ، ولمواجهة الضغوط البدنية من الحالات الطارئة)).

لقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها حتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعاً لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة بحسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذها .

وقد أظهرت عدة مسميات منهم من وصفها (عناصر اللياقة البدنية) والبعض الآخر (الصفات البدنية) ولقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء مابين الإضافة أو الحذف والتغير بين تعدد هذه المكونات أو توحيدها تحت مسمى واحد أو تفتيتها إلى (مكونات منفصلة) بينما لا يتجه البعض الأخر بإضافة هذا العنصر

باعتباره نتيجة طبيعية تابعة لتحسين المكونات الأخرى، كما انه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة لتنميته ، بل على الأكثر من ذلك نجد أن البعض يقوم بإضافة اللياقة البدنية نفسها إلى مجموعها أكثر تركيباً مثل (اللياقة الحركية) التي تضم مجموعة من المكونات كالقدرة والرشاقة والتحمل الدوري والقدرة العضلية . وقد حددت أحدى المدارس مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي (القوة – التحمل – السرعة – المرونة – الرشاقة) . بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات الخمسة إلى مكونات فرعية ، والبعض الآخر من يرتب مكونات اللياقة البدنية كما اسماها بمكونات الأداء البدني .

٢-١-٣-١ تدريبات عناصر اللياقة البدنية :

أن تدريب مكونات اللياقة البدنية بصورة عامة هو القيام بكل عمل يعود إلى تحسين اللياقة وتطويرها إلى درجات عالية بحسب الشروط والظروف الملائمة لمرحلة العمر والجنس .أن اتجاه تدريب اللياقة البدنية واستخدامها يتم على طريقتين : في الأولى يتم عن طريق تطوير المبادئ الأساسية للياقة . أما في الثانية فيتجه تدريب اللياقة البدنية بصورة مركزة على نوع من أنواع الألعاب الرياضية .

وقد أظهرت هناك عدة أنواع عند تقسيم عناصر اللياقة البدنية إلى :.

١- لياقة بدنية عامة .

٢- لياقة بدنية خاصة .

ويعتمد تدريب اللياقة البدنية الخاصة على تدريب أساسي مسبق للياقة البدنية العامة ، حيث تشمل تنمية وتطوير مجموعات عضلية معينة . أما العوامل التي تساعد على تطوير اللياقة البدنية العامة فهي :.

أ- تنمية الصفات البدنية بصورة تدريجية ومستمرة .

ب- تنمية الصفات الحركية وتطويرها بصورة شاملة عن طريق اختيار تمرينات ملائمة تتطلب توافقاً حركياً عند أدائها .

ج- دوام الحالة الصحية وتحسينها وعمل الأجهزة الداخلية بكفاءة عالية .

٢-١-٤ فعالية رمي القرص :

تعد فعالية رمي القرص من الألعاب المحببة إلى نفوس الرياضيين والجمهور . وهناك ثلاث قوى تؤثر على القرص أثناء الرمي وهي (قوة دفع الرياضي للقرص في الهواء – قوة الجاذبية التي تحاول سحب القرص نحو الأرض والقوة الناتجة من مقاومة الهواء) كما تمر هذه الفعالية لرمي القرص بعدة مراحل هي :

١- حمل القرص .   ٢- وقفة الاستعداد.

٣- المرجحة التمهيدية .   ٤- الاستعداد للدوران والأثقال لمرحلة الرمي .

٥- الدوران .   ٦- الانتقال للرمي .

٧- مرحلة الرمي .   ٨- مرحلة التبديل .

وجميع هذه المراحل لها متطلباتها الخاصة من حيث الأداء الفني والحركي لها بالنسبة للرامي .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :.

٣-١ منهج البحث :

يعد اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضروريات البحث العلمي ، إذ يجب أن ينسجم المنهج مع طبيعة المشكلة المراد حلها ، لذلك فقد تنوعت

مناهج البحث العلمي إذ يتسنى للباحث أن ينتقي المنهج الذي يتناسب مع المشكلة وعليه استخدم الباحثون المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبيتين لغرض المقارنة، إذ تكون هاتان المجموعتان (متكافئتين بجميع خواصهما من كافة النواحي عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية) .

٣-٢ عينة البحث :

أن اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ولا شك أن الباحثون يفكرون في عينة البحث منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه ولذلك أجرى الباحثون تجربتهم على عينة من طلاب المرحلة الثانية – كلية التربية الرياضية – جامعة ديإلى المتميزين الذين لديهم مهارات جيده لمراحل الرمي في فعالية رمي القرص وكان عددهم (٢٠) طالباً . إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين ووزعوا عشوائياً عن طريق القرعة ، إذ مثلت الأرقام الفردية المجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم تمرينات (الإثقال) في حين مثلث الأرقام الزوجية المجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم تمرينات (وزن الجسم). كما أجرى الباحثون التجانس والتكافؤ بين أفراد العينة باستخدام معمل الالتواء في متغيرات (الطول – الوزن – العمر) لإيجاد تجانس العينة الجدول .

الجدول (١)

تبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري الوسيط وقيمة معامل الالتواء لأفراد

عينة البحث لغرض تجانس العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	و	ع	معمل الالتواء
١-	الطول	سم	١.٧٣	١.٧٣	٠.٠٣٩	صفر
٢-	الوزن	كغم	٦٩.٩٥	٧٠	٢.٨٥	٠.٠٥٢
٣-	العمر	سنة	٢٠.٢	٢٠	٠.٤١	١.٠٠

ومن اجل أيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات آلاتية (قوة مميزة بالسرعة لكل من ذراعين – جذع بطن ، ظهر – رجلين) و(تحمل قوة لكل من ذراعين رجلين) و(السرعة ٣٠متر) و(المرونة لكل من الأكتاف ، جذع) فضلاً عن اختبار رمي القرص . والجدول (٢) يوضح نتائج اختبار (T. Test) بين المجموعتين التجريبيتين

ويوضح فيها عشوائية الفروق في الاختبارات المذكورة مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين المجموعتين الأمر الذي يدل بدورة على تكافؤهما

الجدول (٢)يبين تكافؤ العينة المجموعة الأولى

تمرينات بالإثقال والمجموعة الثانية تمرينات بأوزان الجسم في متغيرات البحث

		الوسائل الإحصائية / الاختبارات	المجموعة الأولى بالإثقال		المجموعة الثانية وزن الجسم		قيمة T		دلالة الفروق
			س	+ع	س	+ع	المحسوبة	الجدولية	
القوة مميزة بالسرعة / ثا	١-	الذراعين / تكرار	٦،٧	٠،٨٢	٦،٤	٠،٧	١،٢١٤		غير معنوي
	٢-	جذع (بطن) / تكرار	١٥،٢	١،١٤	١٥،٢	١،٢٢	٠،٥		غير معنوي
	٣-	(ظهر) تكرار	١٠،٧	١،٣٤	١١	١،٣٣	٠،٦٩٢		غير معنوي
	٤-	الرجلين / تكرار	١٧،٨	٢،٥٧	١٨،١	١،٧٩	٠،٤١٧		غير معنوي
تحمل القوة	٥-	ذراعين / تكرار	٢٨،٦	٢،٢٢	٣٠	٢،١٠	٠،٠٨٢		غير معنوي
	٦-	الرجلين / تكرار	٣٤،٠٠٥	٢،٢٨	٣٥،٥	٢،٣٥	٠،٠٧٧	٢،١٠	غير معنوي

السرعة	٧-	٣٠ م /ثا	٤،٢٢	٠،١٧	٤،٢١	٠،٢٢٩	٠،١٠		غير معنوي
المرونة	٨-	الكتفين/سم	١١،١١	١،٦٥	١١،٢	١،٨١	١،٠١٢		غير معنوي
	٩-	الجذع / سم	٧،٨٦	٠،٧٣	٨،٤٥	٠،٦٩	٠،١١٠		غير معنوي
الأنجاز	١٠-	رمي القرص /م /سم	٢٣،٥٤	٣،١٤	٢٣،٨٥	٢،٧٨	٠،٢٢١		غير معنوي

* قيمة (T) الجدولية هي عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وأمام درجة حرية (١٠+١٠-٢ = ١٨) .

٣-٣ الوسائل والأدوات الأجهزة المستخدمة :

٣-٣-١ وسائل البحث :

استخدم الباحثون الوسائل المهمة التي تدخل ضمن البرنامج التجريبي ولتحقيق أهداف البحث وهي :

*- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

*- المقابلات الشخصية .

*- الاختبارات والقياس .

*- الملاحظة والتجريب .

*- الاستبانة .

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة :

*- ميزان طبي .

*- أقراص عدد (١٠) .

*- ساعة توقيت (كاسيو ياباني) .

*- مسطرة قياس (٣٠)سم .

*- حاسبة الكترونية يدوية (كاسيو ياباني) .

*- جهاز الحاسوب بانتيوم (٤) .

*- صافرة .

٣-٤ خطوات أجراء البحث :

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية على أفراد العينة جميعهم . والهدف من ذلك اختيار أدوات وأساليب البحث العلمي ولزيادة خبرتهم والتكيف على تمرينات بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالاختبار كذلك التعرف على الأثقال وتمرينات وزن الجسم . لأنه لم يسبق ان

مارسوا التدريب على مثل هذا الأسلوب ، كذلك لضمان سلامتهم عند تطبيق المنهاج التجريبي وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على ملاعب قاعة كلية التربية الرياضية – جامعة ديإلى في الساعة العاشرة صباحاً من يومي الخميس ١١/٢٠ ولغاية السبت ٢٢/١١/ ٢٠٠٨ .

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحثون بوضع الاختبارات بعد استطلاع آراء الخبراء* من خلال استمارة الاستطلاع بهدف اختيار أهم المكونات البدنية التي يعمل على تطويرها ضمن موضوع البحث الحالي وهي (القوة مميزة بالسرعة لكل من (ذراعين – جذع –(بطن – ظهر) – الرجلين) (تحمل القوة الذراعين والرجلين) (السرعة ٣٠ متر) و(المرونة الكتف – الجذع) (*) . فضلاً عن رمي القرص .

الاختبارات القبلية :

استخدم الباحثون الاختبارات القبلية"لتقييم مستوى الانجاز لدى عينة البحث ، أي التعرف على المستوى الواقعي للأفراد الذين وضع البرنامج من اجلهم إذ تم إجراء الاختبارات القبلية لأهميتها في تقييم حالة الرياضي قبل تنفيذ البرنامج التدريبي وكانت الساعة العاشرة صباحاً من يومي الاثنين ٢٤/ ١١ ولغاية الاربعاء٢٦/١١/٢٠٠٨ إذ اشتمل اليوم الأول اختبارات (القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة)

وكانت مدة الراحة ساعة واحدة . أما اليوم الثاني اختبارات (السرعة ٣٠م والمرونة) وكانت أيضا مدة الراحة ساعة واحدة أما اليوم الثالث فكان اختبار رمي القرص وفق متطلبات والشروط العلمية الاختبار ولجميع الاختبارات .

٣-٦ المنهج التجريبي :

اعد الباحثون منهاجاً خاصاً بفعالية رمي القرص من خلال استخدام (بالأثقال ووزن الجسم) لبعض مكونات اللياقة البدنية ، معتمدين في ذلك على تجربتهم وخبرتهم العلمية والتدريبية . وبعد الاستعانة بآراء المختصين بمجال علم التدريب وبالمصادر العلمية التدريبية . وقد استغرق تنفيذ المنهاج (١٠) أسابيع بواقع (٢) وحدة تدريبية في الأسبوع موزعة على يومين أما الشدة المستخدمة فقد كانت بحسب متطلبات كل مكون من مكونات اللياقة البدنية المختار كذلك الشدة المستخدمة لها وبالاعتماد على درجات الشدة أما فترات الراحة فقد اعتمد على (الزمن) المقرر لكل شدة تدريبية مستخدمة خلال تنفيذ المنهاج وقد كان استخدام هذه التمرينات بأسلوب التدريب الذاتي لدى أفراد عينة البحث وقد عمل الباحثون على توزيع بعض المكونات اللياقة ولكل من استخدام التمرينات .

(الأثقال ووزن الجسم) بحسب أمكانية أفراد عينة البحث وبما يتناسب مع الشدة المطلوبة لها وكذلك من خلالها عمل دورات تدريبية صغيرة وفترات راحة بين التكرارات والمجاميع التدريبية لكي يتلافى الجهد

البدني العالي الملقى على أفراد العينة وأجهزته المختلفة وعمل حالة التكيف من خلال تنفيذ الأحمال التدريبية . كما تدرجه بالأحمال والشدد التدريبية . إذ ((لابد من العمل على رفع التدريب تدريجياً خلال الخطة التدريبية ويجب ملاحظة التغير بالحجم أولا وبعد ذلك الشدة ومدة الراحة

، إذ يمكن تامين حدوث التكيف الذي يامن حدوث الارتقاء بالمستوى)) . وقد حددت شدة التمرينات ضمن مرحلة الأعداد العام . تم العمل من خلال ذلك لمدة تنفيذ المنهج من يوم الأحد ١٢/٧/ ٢٠٠٨ ولغاية الأربعاء ٢٠٠٩/٢/١١ .

٣-٧ الاختبارات البعدية :

وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج التجريبي ضمن المدة الزمنية المحددة له أجرى الباحثون الاختيارات البعدية في الساعة العاشرة من السبت الموافق ٢/١٤ ولغاية الاثنين الموافق ٢٠٠٩/٢/١٦ بالأسلوب والظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية آلاتية في معالجة الدرجات الخاصة التي حصل عليها من التجربة .

قانون النسبة المئوية .

الوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

معامل الالتواء .

اختبار (T. Test) للعينات المترابطة .

اختبار (T. Test) للعينات المستقلة .

نسبة التطور . .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصل أليها الباحثون وتحليلها ومناقشتها من خلال الاختبارات التي أجراها على عينة البحث وقد شملت النتائج مايلي :.

٤-١ عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة والمرونة وانجاز رمي القرص للفرق وانحراف مربع الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعة الأولى استخدام (الأثقال).

جدول رقم (٣)

بين الأوساط الحسابية للفروق وانحراف مربع الفروق وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة الأولى التجريبية (بالأثقال) .

الاختبارات			وحدة القياس	س ف	ح ف٢	المحسوبة	الجدولية	الدلالة
القوة مميزة بالسرعة / ثا	١-	الذراعين / تكرار	تكرار	٥	٤	٧،٥٠٧	٢،٢٦	معنوي
	٢-	جذع (بطن) / تكرار	تكرار	٨،١	٤٠،٩	٣،٨٠١		
	٣-	(ظهر) تكرار	تكرار	٨،٩	٦،٩	١٠،١٧١		
	٤-	الرجلين / تكرار	تكرار	٣،٧	٨،١٥	٣،٨٩٠		
تحمل القوة	٥-	ذراعين / تكرار	تكرار	١٣،٣	١٢٠،١	٣،٦٤٠	٢،٢٦	معنوي
	٦-	الرجلين / تكرار	تكرار	٥،٢٩٥	٣٠،١٥٣	٣،٢٣٧		

السرعة	٧-	٣٠ م /ثا	ثانية	٠،٣٤	٠،١٦٨	٢،٥	٢،٢٦	معنوي
المرونة	٨-	الكتفين/سم	سم	٣،٥٤	١،٧٢٥	٨،١٠٠	٢،٢٦	معنوي
	٩-	الجذع / سم	سم	٣،٩٩	٤،١٨٨	٥،٨٥٠		
الانجاز	١٠ -	رمي القرص /م /سم	م/سم	٢،٣٨	٨،٢٦٢	٢،٤٨٤	٢،٢٦	معنوي

*درجة حرية ن - ١ = ٩ عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ،

يبين الجدول (٣) نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجذع (بطن وظهر) والرجلين وتحمل القوة(للذراعين والرجلين) والسرعة (٣٠متر) والمرونة (الكتف والجذع) ورمي القرص .

بالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجذع (بطن وظهر) والرجلين بلغ الوسط الحسابي للفروق للاختبار الذراعين (٥) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٤) أما قيمة (T) المحتسبة وبلغت (٧،٥٠٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩)

وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية . أما بالنسبة لاختبار الجذع (بطن)فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (٨،١) آما انحراف مربع الفروق مقداره (٤٠،٩) أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٣،٨٠١) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩)وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية أما بالنسبة لاختبار الجذع (ظهر) قد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (٨،٩) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٦،٩) ، أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (١٠،١٧١) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية . أما بالنسبة لاختبار الرجلين فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (٣،٧) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٨،١٥) أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٣،٨٩٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

أما بالنسبة لاختبار تحمل القوة (للذراعين والرجلين) بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار الذراعين (١٣،٣) أما انحراف مربع الفروق مقداره (١٢٠،١) أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٣،٦٤٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية . أما بالنسبة

لاختبار الرجلين فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (٥،٢٩٥) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٣٠،١٥٣) أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٣،٢٣٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

أما بالنسبة لاختيار السرعة (٣٠) متر بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار نفسه (٠،٣٤) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٠،١٦٨) أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٢،٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

أما بالنسبة لاختيار المرونة (الكتف والجذع) بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار الكتف (٣،٥٤) أما انحراف مربع الفروق مقداره (١،٧٢٥) أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٨،١٠٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩)وعند مستوى دلالة (٠،٠٥)مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

أما بالنسبة لاختبار الجذع فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (٣،٩٩) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٤،١٨٨) أما قيمة (T)

المحتسبة قد بلغت (٥،٨٥٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦)وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

أما بالنسبة لاختبار رمي القرص فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (٣٨،٢) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٨،٢٦٢) أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٢،٤٨٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية

-١ عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة والمرونة وانجاز رمي القرص في الاختبارات القبلي وألبعدي وفرق بين الأوساط ونسبة التأثير للمجموعة الأولى(الأثقال) .

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي وألبعدي

والفرق بين الأوساط ونسبة التأثير للمجموعة الأولى التجريبية (بالأثقال)

الاختبارات			القبلي		ألبعدي		فرق بين الأوساط	التطور
			س	+ع	س	ع		
القوة مميزة بالسرعة / ث	١-	الذراعين / تكرار	٦،٧	٠،٨٢	١١،٧	١،١٦	٥	٧٤،٦٢
	٢-	جذع (بطن) / تكرار	١٥،٢	١،١٤	٢٣،٥	٢،٦٤	٨،٣	٥٤،٦٠
	٣-	(ظهر) تكرار	١٠،٧	١،٣٤	١٩،٦	١،٢٦	٨،٩	٨٣،١٧
	٤-	الرجلين / تكرار	١٧،٨	٢،٥٧	٢٠،٨	٢،١٠	٣	١٦،٨٥
تحمل القوة	٥-	ذراعين / تكرار	٢٨،٦	٢،٢٢	٤١،٩	٤،٦٥	١٣،٣	٤٦،٥٠

	-٦	الرجلين / تكرار	٣٤،٠٠٥	٢،٢٨	٣٩،٣	٢،٨٠	٥،٢٩	١٥،٥٧
السرعة	-٧	٣٠ م /ثا	٤.٠٢	٠،١٧	٣،٨٩	٢،٢٣	٠،٣٣	٧،٨١
المرونة	-٨	الكتفين/سم	١١،١١	٦٥،١	١٤،٦٥	١،٧١	٣،٥٤	٣١،٨٦
	-٩	الجذع / سم	٧،٨٦	٠،٧٣	١١،٨٥	١،١٩	٣،٩٩	٥٠،٧٦
الإنجاز	-١٠	رمي القرص /م /سم	٢٣،٥٤	٣،١٤	٢٥،٧٢	٣،٢٧	٨،٨٢	٢٥،٥٣

يبين الجدول (٤) نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجذع (بطن وظهر) والرجلين وتحمل القوة(للذراعين والرجلين) والسرعة (٣٠) متر والمرونة (الكتف والجذع) ورمي القرص .

فبالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٦،٧) وبانحراف معياري مقداره (٠،٨٢) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها وللاختبار نفسه في الاختيار ألبعدي (١١،٧)

وبانحراف معياري مقداره (١،١٦) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٥) في حين نجد نسبة التأثير (٧٤،٦٢) .

أما بالنسبة لاختبار الجذع (بطن) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٥،٢) وبانحراف معياري مقداره (١،١٤) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها وللاختيار نفسه في الاختبار ألبعدي (٢٣،٥) وبانحراف معياري مقداره (٢،٦٤) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٨،٣) في حين نجد نسبة التأثير (٥٤،٦٠) . أما بالنسبة لاختبار (ظهر) بلغ الوسط الحسابي للاختيار القبلي (١٠،٧) وبانحراف معياري مقداره (١،٣٤) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها وللاختبار نفسه في الاختيار ألبعدي (١٩،٦) وبانحراف معياري مقداره (١،٢٦) ما الفرق بين الأوساط بلغ (٨،٩) في حين نجد نسبة التأثير (٨٣،١٧) .

أما بالنسبة لاختبار الرجلين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٧،٨) وانحراف معياري مقداره (٢،٥٧) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار ألبعدي (٢٠،٨) وبانحراف معياري مقداره (٢،١٠) أما الفرق بين الأوساط تبلغ (٣) في حين نجد نسبة التأثير (١٦،٨٥) .

أما بالنسبة لاختبار تحمل القوة للذراعين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٨،٦) وبانحراف معياري مقداره (٢،٢٢) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار ألبعدي (٤١،٩) وبانحراف

معياري مقداره (٤،٦٥) أما الفرق بين الأوساط بلغ (١٣،٣) في حين نجد نسبة التأثير (٤٦،٥٠) .

أما بالنسبة لاختبار الرجلين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣٤،٠٠٥) وبانحراف معياري مقداره (٢،٢٨) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار ألبعدي (٣٩،٣) وبانحراف معياري مقداره (٢،٨٠) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٥،٢٩) في حين نجد نسبة التأثير (١٥،٥٧) .

أما بالنسبة لاختبار السرعة (٣٠ متر) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤،٢٢) وبانحراف معياري مقداره (٠،١٧) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار ألبعدي (٣،٨٩) وبانحراف معياري مقداره (٢،٢٣) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٠،٣٣) في حين نجد نسبة التأثير (٧،٨١) .

أما بالنسبة لاختبار المرونة (الكتفين والجذع) بلغ الوسط الحسابي لاختبار الكتف القبلي (١١،١١) وبانحراف معياري مقداره (١،٦٥) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار ألبعدي (١٤،٦٥) وبانحراف معياري مقداره (١،٧١) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٣،٥٤) في حين نجد نسبة التأثير (٣١،٨٦) فبالنسبة لاختبار مرونة الجذع بلغ الوسط الحسابي للاختيار القبلي (٧،٨٦) وبانحراف معياري

مقداره (٠،٧٣) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار ألبعدي (١١،٨٥)وبانحراف معياري مقداره (١،١٩) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٨،٨٢) في حين نجد نسبة التأثير (٢٥،٥٣) .

أما بالنسبة لاختبار رمي القرص بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٣، ٥٤) وبانحراف معياري مقداره (٣،١٤) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار ألبعدي (٢٥،٧٢) وبانحراف معياري مقداره (٣،٢٧) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٨،٨٢) في حين نجد نسبة التأثير (٢٥،٥٣) .

٤-٢ عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة والمرونة وانجاز رمي القرص للفرق وانحراف مربع الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعة الثانية استخدام (وزن الجسم) .

جدول رقم (٥)

يبين الأوساط الحسابية للفروق وانحراف مربع الفروق وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة الثانية التجريبية (وزن الجسم) .

الاختبارات			وحدة القياس	س ف	ح ف٢	+		الدلالة
						المحسبة	الجدولية	
القوة مميزة بالسرعة / ثا	١-	الذراعين / تكرار	تكرار	٤،٧	٨،١	٤،٩٥٧	٢،٢٦	معنوي
	٢-	جذع (بطن) / تكرار	تكرار	٧،٦	٤٥	٣،٣٩٨		
	٣-	(ظهر) تكرار	تكرار	١٠،٧	١٦،٥	٥،٨٣٧		
	٤-	الرجلين / تكرار	تكرار	١٢،٤	٤٦،٤	٥،٤٦٢		
تحمل القوة	٥-	ذراعين / تكرار	تكرار	٧،١	١٠٢،٩	٢،٠٩٩	٢،٢٦	غير معنوي
	٦-	الرجلين / تكرار	تكرار	٦،٩٢	٤،٧٤٧	٥،٤٠٦		معنوي
السرعة	٧-	٣٠ م /ثا	ثانية	١،٨٧	٢٥،٢٩٦	١،١١٥	٢،٢٦	غير معنوي
المرونة	٨-	الكتفين/سم	سم	٥،٦٦	٨،٥٢٩	٥،٨١٧	٢،٢٦	معنوي
	٩-	الجذع / سم	سم	٤،٩٨	٢،١١٢	١٠،٢٨٩		
الانجاز	١٠-	رمي القرص /م /سم	م/سم	٢،٦٩	٦،٥٤٦	٣،١٥٧	٢،٢٦	معنوي

* درجة حرية (ن-١ = ٩) عند مستوى دلالة (٠،٠٥)

يبين الجدول (٥) نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجذع (بطن ظهر) والرجلين وتحمل القوة للذراعين والرجلين والسرعة

(٣٠ متر) والمرونة (الكتف والجذع) ورمي القرص .

فبالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجذع (بطن وظهر) والرجلين بلغ الوسط الحسابي للفروق للاختبار الذراعين (٤،٧) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٨،١) أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٤،٩٥٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية . أما بالنسبة لاختيار الجذع (بطن) فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (٧،٦) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٤٥) أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٣،٣٩٨) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية.

أما بالنسبة لاختبار الجذع (ظهر) فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (١٠،٧) أما انحراف مربع الفروق مقداره (١٦،٥) ، أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٥،٨٣٨) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية أما بالنسبة للاختبار الرجلين فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (١٢،٤) آما انحراف مربع الفروق مقداره (٤٦،٤) . أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٥،٤٦٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

أما بالنسبة لاختيار تحمل القوة (الذراعين والرجلين) فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار الذراعين (٧،١) أما انحراف مربع الفروق مقداره (١٠٢،٩) . أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٢،٠٩٩) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .
أما بالنسبة للاختبار الرجلين فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (٦،٩٢) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٤،٧٤٧) . أما قيمة (T) المحتسبة فقد بلغت (٥،٤٠٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية .

اما بالنسبة لاختبار السرعة (٣٠متر) فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار(١،٨٧) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٢٥،٢٩٦) . اما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (١،١١٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) . وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوي .

أما بالنسبة لاختبار المرونة الكتفين والجذع فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار الكتفين (٥،٦٦) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٨،٥٢٩) . أما قيمة (T) المحتسبة فقد بلغت (٥،٨١٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجدود فروق ذات دلالة معنوية . وبالنسبة لاختبار الجذع فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (٤،٩٨) أما

انحراف مربع الفروق مقداره (٢،١١٢) أما قيمة (T) المحتسبة فقد بلغت (١٠،٢٨٩) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية .

أما بالنسبة لاختبار رمي القرص فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق لاختبار (٢،٦٩) أما انحراف مربع الفروق مقداره (٦،٥٤٦) . أما قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٣،١٥٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٢٦) وعند درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية٠

٤-٢-١ عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة والمرونة وانجاز رمي القرص في الاختبارات القبلي البعدي وفرق بين الأوساط ونسبة التأثير للمجموعة الثانـــية (وزن الجسم) .

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي والفرق بين الأوساط ونسبة التأثير للمجموعة الثانية التجريبية (وزن الجسم)

		الاختبارات	القبلـــي		الـــبعدي		الفرق بين الأوساط	نسب التأثير %
			سَ	ع	س	ع		
القوة مميزة بالسرعة / ث	١-	الذراعين / تكرار	٦،٤	٠،٧	١١،١	١،٣٧	٤،٧	٧٣،٤٣
	٢-	جذع (بطن) / تكرار	١٥،٢	١،٢٢	٢٣،١	٢،٩٢	٧،٩	٥١،٩٧
	٣-	(ظهر) تكرار	١١	١،٣٣	٢١،٨	١،٥٤	١٠،٨	٩٨،١٨
	٤-	الرجلين / تكرار	١٨،١	١،٧٩	٣٠،٥	٢،٦٣	١٢،٤	٦٨،٥٠
القوة	٥-	ذراعين / تكرار	٣٠	٢،١٠	٣٦،١	٥،٢٣	٦،١	٢٠،٣٣

	٦-	الرجلين / تكرار	٣٥،٥٥	٢،٣٥	٤٢،٤٧	٢،٩٤	٦،٩٧	١٩،٦٣
السرعة	٧-	٣٠ م /ثا	٤،٢١	٠،٢٢	٤،٠٢	٠،٢١	٠،١٩	٤،٥١
المرونة	٨-	الكتفين/سم	١١،٢	١،٨١	١٦،٨٦	١،٢٣	٥،٦٦	٥٠،٥٣
	٩-	الجذع / سم	٨،٤٥	٠،٦٩	١٣،٤٣	٠،٩٢	٤،٩٨	٥٨،٩٣
الإنجاز	١٠-	رمي القرص /م /سم	٢٣،٨٥	٢،٧٨	٢٦،٥٤	٢،٨١	٢،٦٩	١١،٢٧

يبين الجدول (٦) نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجذع (بطن ظهر) والرجلين وتحمل القوة(للذراعين والرجلين) والسرعة (٣٠) متر والمرونة (الكتف والجذع) ورمي القرص .

فبالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٦،٤) وبانحراف معياري مقداره (٠،٧) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها وللاختبار نفسه في الاختبار البعدي (١١،١) وبانحراف معياري مقداره (١،٣٧) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٤،٧) في حين نجد نسبة التأثير (٧٣،٤٣) .

أما بالنسبة لاختبار الجذع (بطن) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٥،٢) وبانحراف معياري مقداره (١،٢٢) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها وللاختبار نفسه في الاختبار البعدي (٢٣،١) وبانحراف معياري مقداره (٢،٩٢) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٧،٩) في حين نجد نسبة التأثير (٥١،٩٧) .

أما بالنسبة لاختبار (ظهر) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١١) وبانحراف معياري مقداره (١،٣٣) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها وللاختبار نفسه في الاختبار البعدي (١٠،٨) في حين نجد نسبة التأثير (٩٨،١٨) .

أما بالنسبة لاختبار الرجلين بلغ الوسط الحسابي لاختبار القبلي (١٨،١) وبانحراف معياري مقداره (١،٧٩) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار البعدي (٣٠،٥) وبانحراف معياري مقداره (٢،٦٣) أما الفرق بين الأوساط بلغ (١٢،٤) في حين نجد نسبة التأثير (٦٨،٥٠) .

أما بالنسبة لاختبار تحمل القوة للذراعين بلغ الوسط الحسابي لاختبار القبلي (٣٠) وبانحراف معياري مقداره (٢،١٠) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار البعدي (٣٦،١) وبانحراف معياري مقداره (٥،٢٣) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٦،١) في حين نجد نسبة التأثير (٢٠،٣٣) .

أما بالنسبة لاختبار الرجلين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣٥،٥) وبانحراف معياري مقداره (٢،٣٥) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار البعدي (٤٢،٤٧) وبانحراف معياري مقداره (٢،٩٤) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٦،٩٧) في حين نجد نسبة التأثير (١٩،٦٣) .

أما بالنسبة لاختبار السرعة (٣٠متر) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤،٢١) وبانحراف معياري مقداره (٠،٢٢) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار البعدي (٤،٠٢) وبانحراف معياري مقداره (٠،٢١) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٠،١٩) في حين نجد نسبة التأثير (٤،٥١) .

أما بالنسبة لاختبار المرونة (الكتفين والجذع) بلغ الوسط الحسابي للاختبار الكتف القبلي (١١،٢) وبانحراف معياري مقداره (١،٨١) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار البعدي (١٦،٨٦) وبانحراف معياري مقداره (١،٢٣) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٥،٦٦) في حين نجد نسبة التأثير (٥٠،٥٣) . فبالنسبة لاختبار المرونة الجذع بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٨،٤٥) وبانحراف معياري مقداره (٠،٦٩) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختيار نفسه في الاختبار البعدي (١٣،٤٣) وبانحراف معياري مقداره (٠،٩٢) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٤،٩٨) في حين نجد نسبة التأثير (٥٨،٩٣) .

أما بالنسبة لاختبار رمي القرص بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٣،٨٥) وبانحراف معياري مقداره (٢،٧٨) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها ولاختبار نفسه في الاختبار البعدي (٢٦،٥٤) وبانحراف معياري مقداره (٢،٨١) أما الفرق بين الأوساط بلغ (٢،٦٩) في حين نجد نسبة التأثير (١١،٢٧) .

٤-٣ مناقشة نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والمرونة وانجاز رمي القرص لدى أفراد عينة البحث ولكلا المجموعتين الأولى (بالأثقال) والمجموعة الثانية (وزن الجسم) .

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤،٣) للمجموعة الأولى (بالأثقال) والجدول (٦،٥) للمجموعة الثانية (وزن الجسم) ولجميع الاختبارات للمجموعة الأولى (بالأثقال) مما جعل الباحثون يعزون أن هذه الفرو قات المعنوية التي ظهرت نتيجة استخدام تمرينات التدريب الذاتي المعدة من قبل الباحثون والذي احتوت على بعض التمرينات الخاصة لمكونات اللياقة البدنية والتي تتناسب مع قدرات وإمكانيات الرياضي إذ تضمنت تمرينات خاصة بالأثقال مفيدة لأجزاء جسم الرياضي فضلاً عن استخدام الأدوات الخاصة مما ساعده للحصول على قوة عضلية أضافية للمجاميع العضلية وللوصول إلى المستوى الجيد . إذ كان له الأثر الايجابي للأجزاء المستخدمة لكل من الذراعين والجذع والرجلين

فضلاً عن الأكتاف ومرونة الجسم والسـرعة والتي أدت بشكل كبير إلى زيادة سعة الأداء للعضلة وبالتالي تحقيق مستوى الانجاز لرمي القرص – ويشير (بيتر تومسن) "أن للقوة قدرة هامة لجميع المسابقات عندما تخضع لتأثير ثقل

كما يعزو الباحثون أن الأحمال المستخدمة خلال مفردات المنهج ومتطلبات التدريب الأخرى ساعدت على تطوير المكونات اللياقة البدنية لكل من القوة المميز بالسرعة وتحمل القوة والمرونة والسرعة مما أدت إلى تطوير متغيرات البحث ومستوى الانجاز . ويشير (بأوز كيد شورتر) إلى أن " قابلية القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة من القابليات التي لها تأثير في تحقيق الانجاز في فعاليات الرمي " . أما لو تتبعنا نسبة التأثير لوجدنا هنا تأثير واضح في متغيرات البحث .

أما بالنسبة للمجموعة الثانية (وزن الجسم) نجد في الجدول (٥) هناك فروق غير معنوية لكل من اختبار تحمل القوة ذراعين والسرعة (٣٠متر) ويرى الباحثون قد يكون عدم استجابة هذين الاختبارين عند استخدام التدريب الذاتي لتمرينات الخاصة وحركة والمقاومات بوزن الجسم مما أدى إلى عدم تحقيق نتائج معنوية ولكن لو نظرنا الجدول (٦) نجد هناك نسبة واضحة للتأثير ولصالح الاختبارين المذكورة وهي اقل مما عليه في المجموعة الأولى (بالإثقال) ويؤكد (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين) أن تطوير القوة (يعمل على

زيادة قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة خلال زمن معين حيث تؤدي الحركة ضد مقاومة العضلة أكثر قوة فالمعوق المؤثر الذي تحدثه هذه المقاومة المختلفة على السرعة ومن ثم زيادة الأداء في الزمن المحدد)

جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين الاختبارات البعدية– بعدية

الاختبارات			مجموعة الأثقال		مجموعة وزن الجسم		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
			س	ع	س	ع			
القوة مميزة بالسرعة / ثا	١-	الذراعين / تكرار	١١.٧	١.١٦	١١.١	١.٣٧	١.٤٢	٢.١٠	غير معنوي
	٢-	جذع (بطن) / تكرار	٢٣.٥	٢.٦٤	٢٣.١	٢.٩٢	٠.٤٣	٢.١٠	غير معنوي
	٣-	(ظهر) تكرار	١٩.٦	١.٢٦	٢١.٨	١.٥٤	٤.٧	٢.١٠	معنوي
	٤-	الرجلين / تكرار	٢٠.٨	٢.١٠	٣٠.٥	٢.٦٣	١٢.٢	٢.١٠	معنوي

تحمل القوة	٥-	ذراعين / تكرار	٤١.٩	٤.٦٥	٣٦.١	٥.٢٣	٣.٦٢	٢.١٠	معنوي
	٦-	الرجلين / تكرار	٣٩.٣	٢.٨٠	٤٢.٤٧	٢.٩٤	٣.٣٣	٢.١٠	معنوي
السرعة	٧-	٣٠ م /ثا	٣.٨٩	٢.٢٣	٤.٠٢	٠.٢١	٠.٢٥	٢.١٠	غير معنوي
المرونة	٨-	الكتفين/سم	١٤.٦٥	١.٧١	١٦.٨٦	١.٢٣	٤.٥١	٢.١٠	معنوي
	٩-	الجذع / سم	١١.٨٥	١.١٩	١٣.٤٣	٠.٩٢	٤.٩٣	٢.١٠	معنوي
الانجاز	١٠-	رمي القرص /م /سم	٢٥.٧٢	٣.٢٧	٢٦.٥٤	٢.٨١	٠.٨١	٢.١٠	غير معنوي

من خلال الجدول (٧) تبين إن الفرق بين الاختبارات البعدية ولجميع متغيرات البحث وللمجموعتين التي استخدمت تمرينات التدريب الذاتي (بالأثقال ووزن الجسم) إذ ظهرت هناك فروق غير معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة ولكل من اختبار (الذراعين والجذع-بطن) ولو تتبعنا كل من الجدول (٤و٦) للمجموعتين والخاص بنسبة التطور لوجدنا هناك فروق واضحة لصالح المجموعة التي تستخدم تدريبات الإثقال .

أما اختبارات (الجذع –ظهر والرجلين) فقد أظهرت فروق معنوية في حين اختبار تحمل القوة أظهرت النتائج هناك فروق معنوية لكل من اختبار (الذراعين والرجلين) .

في حين نجد اختبار السرعة (٣٠م) هناك فرق غير معنوي ولو لاحظنا الجداول الخاصة بنسبة التطور نجد التأثير لصالح تمرينات الأثقال .

ويرى الباحثون هناك تطور واضح وملموس وللمجموعتين التجريبيتين (بالأثقال ووزن الجسم) لان كلا المجموعتين قد تدربت ولكن هناك فروق في نسبة التأثير من جراء الأسلوب المستخدم ومدى انسجام العمل التدريبي لمكونات الحمل المستخدمة لدى أفراد العينة لكل من تدريب تمرينات الأثقال ووزن الجسم .

الفصل العاشر
تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم أداء بعض المراحل الفنية لفعالية القفز العالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية

في ظل المنعطف العلمي الذي تشهده ساحات العلم والمعرفة ومن اجل الارتقاء بالعلمية التربوية بمختلف مستويات مؤسساتها التعليمية ومنها ميدان التربية البدنية والرياضية وللنهوض بمستوى طلبة كلية التربية الرياضية وخصوصا في مجال طرائق التدريس وأساليب التعلم التي كثرت وتنوعت لتُلائم مختلف مراحل الدراسة وبحسب قابلية الطلبة وجنسهم وميولهم ورغباتهم ومستواهم الإدراكي إلى غير ذلك، حيث إن هذا التنوع السريع والمتشعب في طرائق التدريس وأساليب التعلم حَمَل مدرسي التربية البدنية مسؤوليات كبيرة في حسن اختيار الطريقة والأسلوب المناسب لطلبتهم ، إذا ما علمنا إن ليس هناك ما يسمى بالأسلوب الأمثل أو الطريقة المثلى وإلا لَما تعددت تلك الطرائق والأساليب ، بل هناك الاختيار الأمثل للطريقة أو الأسلوب المناسب لهذه المجموعة من الطلبة أو تلك ، لهذا العمر أو ذاك ، لهذا الإدراك أو غيره. الخ ، لذلك أصبح لزاما على مدرس التربية البدنية التنوع في تطبيق الطرائق والأساليب التعليمية للنهوض بمستوى الطلبة .

تكمن أهمية البحث في محاولة تحقيق التعلم الفعال بتطبيق (أسلوب التعاوني) في عملية التعلم وهذا الأسلوب يرتكز على العمل والسلوك الجماعي في تحقيق تعلم أفضل لأهم مراحل مهارة القفز العالي وهما مرحلتي الركضة التقربية ومرحلة الارتقاء كون أدائهما الصحيح لا يخلو من صعوبات جمة ومتعددة تقف عائقا أمام الأداء الصحيح للمهارة بشكل كامل .

إن عملية النهوض بدرس التربية البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية تتطلب تجريب واختيار انسب الطرائق والأساليب التعليمية للارتقاء بالمستوى التعليمي للطلبة بالرغم من تنوع وتوسع طرائق التدريس وأساليب التعليم ، ومن خلال خبرة الباحث في درس الساحة والميدان كونه احد مدرسي هذه المادة وجد أن هناك صعوبة تواجه الطلبة في إتقان مراحل الأداء الفني لمهارة القفز العالي وبخاصة مرحلتي الركضة التقربية ومرحلة والارتقاء واللتين تُعدان خطوة هامة في نجاح أداء هذه المهارة ، وان تعلم الأداء الصحيح لهتان المرحتان يُعطي دافعاً كبيراً للطلبة في إتقان باقي مراحل هذه المهارة وذلك من خلال تطبيق أسلوب التعلم التعاوني في عملية تعلم الركضة التقربية لما لهذا الأسلوب من أهمية كوسيلة لتحسين الأداء الفني وتحقيق تعلم فعال للمهارة .

الهدف من دراسة هذا الموضوع :

١. إعداد منهاج تعليمي على وفق أسلوب التعلم التعاوني لتعليم أداء بعض المراحل الفنية لفعالية القفز العالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٢. التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم أداء بعض المراحل الفنية لمهارة القفز العالي.

ج فرضيات خاصة بالموضوع :

هناك فروق ذات دلاله إحصائية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدية

هناك فروق ذات دلاله إحصائية للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في التعلم ونسبة التحسن.

المجال البشري: طلبة الصفوف الأولى في كلية التربية الرياضة – جامعة بغداد ـ قسم التدريب ـ الذين يدرسون مهارة القفز العالي لأول مرة

المجال الزمني: الفترة من (٢٠١٠/٢/١٦) ولغاية (٢٠١٠/٥/١٦)

المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.

أساليب التعلم :

أساليب التعلم تطورت كثيرا خلال العقود الماضية نتيجة إجماع المتخصصين بطرائق التدريس والتعلم الحركي ، أن الطلبة لا يستجيبون لعملية التعلم بنفس الأسلوب أو بأسلوب واحد ، في أحيان كثيرة ، وعليه يجب التنويع في أساليب التعلم تلك ، دون تمييز وتفضيل أسلوب على أخر [١].

إن عملية اختيار أسلوب التعلم يعتمد بالدرجة الأولى ، على الوضع التعليمي والتدريسي لكل بيئة تعليمية ، وان معرفة المدرس لأكثر من أسلوب ، يزيد من قدراته ومعارفه في كيفية التعامل مع الطلبة ، وإذا كان عارفا بجميع أساليب التعلم وبقدرة مميزة في تنفيذ استراتيجياتها ، فانه بالتأكيد سيحقق التدريس والتعلم الفعالين.

قدم موسكا موستن في السنوات الأخيرة مجموعة من تلك الأساليب أطلق عليها (سلسلة أساليب التعلم) وهي مرتبطة مع بعض ، وقد تكون متدرجة لحد التسلسل وهذا التسلسل نابع من درجة الاستقلالية التي يحصل عليها الطالب للمراحل التي تكون منها درس التربية البدنية .

---

١. علي الديري ؛ طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية : (أربد ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) ص ٩٣.٩٢.(١)

تعرف درجة الاستقلالية التي تعطى للطالب من خلال نقل مجموعة قرارات السلوك التدريسي ، من المدرس إلى الطالب ، بالإضافة إلى هذه الاستقلالية فان الغاية من هذه الأساليب هي إيصال المادة للطالب بالأسلوب الذي يتلاءم مع قدراته وإمكاناته وتوجهاته ، والمرحلة العمرية وجنسه وغيرها .

وأخيرا فان الغاية الأساسية والرئيسية من تلك الأساليب هو الحصول على أعلى نسبة من وقت التعلم الأكاديمي للطلبة (Learning time academic) (A.L.T)

مجموعة أساليب موستن هي عشرة أساليب تبدأ بالأسلوب الامري وتنتهي بأسلوب التدريس الذاتي،وكما يأتي :-

١-	الأسلوب الامري	٦-	أسلوب الاكتشاف
٢-	الأسلوب التدريبي	٧-	أسلوب اكتشاف المواجهة
٣-	الأسلوب التبادلي	٨-	الأسلوب المتشعب
٤-	أسلوب التضمين	٩-	أسلوب البرامج الفردي (تصميم التعليم)

٥-	أسلوب فحص النفس	١٠-	أسلوب التدريس الذاتي

لقد ابتدأ بتدريس الأساليب الخمسة الأولى ، في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد منذ عام ١٩٨٧.

أسلوب التعلم التعاوني cooperative learning style

أولى التربويون اهتماما متزايدا في السنين الأخيرة للأنشطة والفعاليات التي تجعل الطالب محورا لعملية التعليم والتعلم ، ومن ابرز هذه النشاطات استخدام أسلوب التعلم التعاوني كواحد من استراتيجيات التعلم الجماعي (الزمري) هذا الأسلوب الذي يعني ترتيب الطلبة في مجموعات وتكليفهم لعمل يقومون به مجتمعين متعاونين ، والاهتمام بهذا الأسلوب يعود بالفوائد التي يجنيها الطلبة للتحدث في مواضيع مختلفة ، كما إن التعلم يحدث في أجواء مريحة خالية من التوتر والقلق ، ترتفع فيها دافعية الطلبة بشكل كبير . المشكلة التي قد تبرز في العمل الجماعي هي اعتماد أعضاء المجموعة على طالب أو طالبين ليؤديا العمل غير أن ما جاء به أسلوب التعلم التعاوني هو إيجاد هيكلية تنظيمية لعمل مجموعة الطلبة بحيث ينغمس كل أعضاء المجموعة في التعلم وفق ادوار واضحة ومحددة مع التأكيد إن كل عضو في المجموعة يتعلم المادة التعليمية [١]

---

١. توفيق احمد مرعي ومحمد محمود الحيلة ؛ طرائق التدريس العامة : (عمان ، دار الميسرة للنشر ، ٢٠٠٢) ص ٨٤ .

(١)

إن ذلك يتفق مع تعريف (smith ١٩٩٩) "الاستخدام التعليمي لمجموعات صغيرة لكي يعمل الطلبة سوية لرفع مستوى تعلمهم وتعلم بعضهم الأخر " [١]

بينما يعرفه (خالد الغامدي ٢٠٠٨) على انه " شكل من أشكال التعلم الزمري يشترط فيه إن يحدث التفاعل بين أفراد المجموعة لجميع أشكاله كالتازر والتواصل والمسؤولية والمعالجة" [٢]

وتشير نتائج البحوث التجريبية إلى إن أسلوب التعلم التعاوني يزيد من تقديرات الذات عند الطلاب ، ويزيد العاطفة بين أعضاء المجموعة الواحدة والمجموعات الأخرى ، وينمي اتجاهات الطلبة الايجابية نحو أنفسهم ونحو زملائهم إذ إن العلاقة الترابطية المشتركة بين مجموعات الطلبة تتطلب اعتماد طالب على أخر بصورة ايجابية ، فعند تداخل المعلومات بين مجموعتين أو أكثر يجري تعلم مهارات فردية فضلا عن مهارات وسمات

مختلفة مثل الثقة بالنفس والقيادة واتخاذ القرار ، وان النجاح في انجاز المهمات المحددة والمعدة سابقا يتوقف على التعاون بدلا من التنافس كما أنهم مسئولون عن انجاز عمل لكل فرد في المجموعة .

---

١ smith , Karl ,A : cooperative learning effect team work for engineering classroom .university of Minnesota cooperative learning center Microsoft internet ١٩٩٩ P١.

٢. خالد الغامدي ؛ التدريس بطريقة التعلم التعأوني : (السعودية ، وزارة التربية والتعليم ، ٢٠٠٨) ص ٧٣ .

(٢)

إن خطوات تنفيذ إستراتيجية أسلوب التعلم التعاوني تتلخص بالاتي ١:

تحديد الوحدة الدراسية التي سينفذها المعلم بأسلوب العمل التعاوني.

تقسيم الوحدة التعليمية (الواجب) إلى وحدات جزئية توزع على مجموعات العمل التعاونية.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات العمل التعاوني ، وتحديد دور كل فرد في المجموعة مثل قائد المجموعة ، القارئ، الملخص، المقوم، والمسجل، وكما نلاحظ فان كل فرد من أفراد المجموعة له عمل مهم ولا يمكن إن يستغني عنه بقية إفراد المجموعة.

يقوم القارئ بقراءة المهمة التعليمية ، وهنا على كل عضو فيها إن يكتب المعلومات والمفاهيم والحقائق التي يعرضها القارئ ويقع على المجموعة مسؤولية التأكد من تحقيق الأهداف عند كافة أعضاء المجموعة.

يجري اختيار فردي لكل عضو في المجموعة ثم تحسب علامة المجموعة من حساب الوسط الحسابي لعلامات جميع الأعضاء ، حيث تكون أفضل مجموعة هي المجموعة التي تحصل على أعلى وسط حسابي.

تقديم المكافآت الجماعية للمجموعة المتفوقة.

٣.محمود دأود الربيعي ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٨ ، ص ٨٠ . ٨١ .(١)

وفيما يخص المجموعات التعاونية وطريقة تشكيلها ، ومن اجل تحقيق الفائدة القصوى من مجموعات التعلم التعاوني ينبغي أن يكون الطلبة في كل مجموعة مختلفين ومتباينين غير متجانسين في القرارات والسمات الشخصية ، فضلا عن ذلك ولأجل أن يتمكن الطلبة من العمل جيدا سوية .

يجب أن يشعروا بالسعادة في مجموعاتهم، لذا على المدرس أن يوفق في اختيار الصداقة لكل طالب وأظهرت الخبرة إن المجموعات التي تضم (٣-٥) طلاب لكل مجموعة تعمل أفضل من باقي المجموعات التعاونية في أداء المهمة الموكلة لها .

ويترتب على أعضاء المجموعة ما يلي: [١]

أن يدركوا مفهوم التعلم التعاوني ، وكيف يختلف عن التعلم التنافسي.

إن يفهموا الأساس النظري للمكونات الأساسية التي تميز التعلم التعاوني ، عن التعليم الجمعي ودور الجهد الفردي في رفد المجموعة التعاونية بالمعلومات التي توصل كل المجموعة إلى التعلم الأفضل.

أن يفهموا الأساس النظري لدور المعلم في تطبيق إستراتيجية التعلم التعاوني ومحاولة كل طالب الاستفادة من المعلم وإفادة بقية الأعضاء.

---

١. توفيق احمد مرعي ومحمد محمود الحيلة ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٤. ٨٥ .(١)

أن يكونوا قادرين على تصميم وتخطيط وتعليم دروس تعاونية.

أن يلتزموا شخصيا لاكتساب خبرة استخدام التعلم التعاوني ، وهذا الالتزام يجب أن يكون منطقيا ، بمعنى أن يكون مبنيا على معرفة النظرية والاطلاع على الأبحاث التي تدعم التعلم التعاوني.

أن يكونوا جزءا من مجموعة زملاء داعمة (للتعلم التعاوني) بحيث يكونوا عبارة عن معلمين ومتعلمين في أن واحد.

الأسلوب الامري :

وهو أسلوب تعارف على تطبيقه مدرسو التربية الرياضية لسنوات طويلة ، مما الصق به صفة الأسلوب التقليدي ، وفيه يكون المدرس مسئول عن جميع القرارات ، لمراحل قبل وأثناء وبعد الدرس ، ولا دور للطالب في المشاركة في كل تلك المراحل ، وهذا الأسلوب يطبق على الأغلب في مراحل الدارسة المبكرة ، ومع المبتدئين ويعمل فيه الطلاب بمجاميع قليلة ، وبعدد طلاب كبير نسبيا والهدف منه تحقيق التعلم تحت ظل الضبط والنظام .

القفز العالي [١]:

إن أول طريقة قفز عالي استخدمت في القرن التاسع عشر هي (الطريقة المقصية) إذ يتم الارتقاء بالقدم البعيدة عن العارضة يتخذ اللاعب وضع

١. ريسان خريبط مجيد وعبد الرحمن مصطفى ؛ العاب القوى : (بغداد ، ٢٠٠٢) ص ١٤٨ .(١)

الجلوس خلال العبور ، وقد استمر القفز بالطريقة الشرقية فترة طويلة ، وفي عام ١٩٥٠ طور العلماء السوفيت والأمريكان هذه الطريقة وخاصة الاقتراب والارتقاء وفي الدورة الأولمبية بالمكسيك عام ١٩٦٨ حصل اللاعب الأمريكي (فوس بيري) على المركز الأول مستخدماً (طريقة التقوس) إذ يجتاز اللاعب العارضة بظهره للهبوط على الكتفين .

المراحل الفنية لمهارة القفز العالي [1] :

إن أداء مهارة القفز العالي يكون من خلال المراحل الفنية :

١.الاقتراب "الركضة التقربية"

٢. الارتقاء

٣. العبور "تعدية العارضة"

٤. والهبوط.

وان الاقتراب "الركضة التقربية" يتكون من جزء مستقيم وجزء منحني ويتم ذلك من (٣-٦) خطوات ، حيث يتم الركض خلال الجزء المستقيم والجذع مفرود ، وان عملية تزايد سرعة الاقتراب تؤدى باستخدام خطوات واسعة قوية وان الجسم يميل للداخل في اتجاه المنحنى أثناء

---

١. الاتحاد الدولي لألعاب القوى الهواة؛ المراحل الفنية والخطوات التعليمية لألعاب القوى، ترجمة مركز التنمية الإقليمية، (القاهرة، ١٩٩٤)ص٥٢-٥٨.(١)

الاقتراب في الجزء المنحنى من الاقتراب ، ويكون الكتف الداخلي " في اتجاه المنحنى " منخفضاً عن الكتف الذي خارج المنحنى ، بعدها يكون الاستمرار في زيادة سرعة الاقتراب بخطوات قوية مع التركيز على تأثير الخطوة قبل الأخيرة على الدفع في الخطوة الأخيرة من الاقتراب ، وان الخطوة الأخيرة يكون قصيرة إلى حدٍ ما ، حيث تبدأ مرحلة الارتقاء بقدم الارتقاء التي يجب أن تهبط بسرعة وبحركة سريعة كما إن أصابع القدم تشير إلى مكان الهبوط ولا تكون القدم موازية لمنطقة الهبوط ولكن على امتداد طريق الاقتراب ، ومن ثم رفع الرجل الحرة بسرعة إلى الوضع الأفقي مع الاحتفاظ بهذا الوضع ومرجحة الذراعين لأعلى حتى مستوى الرأس والاحتفاظ بهذا الوضع مع فرد مفصل القدم والركبة والحوض .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث: المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة

مجتمع البحث وعينة :

تم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى (بنين) من قسم التدريب ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٠٩-٢٠١٠).

إذ بلغ عدد أفراد المجتمع (١٢٩) طالباً موزعين على (٥) شعب وتم اختيار (٢٠) طالباً من شعبة واحدة منها بالقرعة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساوية (١٠) طلاب لكل مجموعة بحيث تكون المجموعة الأولى تجريبية تطبق منهاج تعليمي على وفق الأسلوب التعاوني والمجموعة الثانية ضابطة تطبق منهاج المدرس(المتبع).

جدول (١)

يبين تجانس العينة (المجموعتين) قيد البحث

الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧١،٢٣	١٧٢	١٧٠	٥،١٦٦	- ٠،٤٨٦
العمر	سنة	٢٠،٣٨	٢٠	٢٠	٠،٥٣٢	٠،١٢٣

الوزن	كلغم	٦٦،٢٠٠	٦٦،٢٥٠	٧٠،٥٠	٧،٩٧	٠،٧٣٥

ولأجل تكافؤ العينة تم اختيار الطلبة من المبتدئين تماماً ، وبأعمار متقاربة ، ضمن مرحلة دراسية واحدة، وجنس واحد ومن غير اللاعبين للعبة في الأندية ، وذلك لتجنب أثر نقل التعلم بين مهارات اللعبة والتي ربما تؤثر في أدائهم، كما تم استبعاد الطلبة الراسبين والجدول (١) يبين تجانس العينة، إذ إن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٤٨٦ و٠.٧٣٥) وهي ما بين (+ ٣).

الأجهزة والأدوات المستخدمة والوسائل المساعدة:

- الوسائل المساعدة

* المصادر عربية والأجنبية.
* شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت).
* المقابلات الشخصية
* فريق العمل المساعد

- الأدوات المستخدمة:

* ملعب العاب القوى قانوني

* شريط قياس متري

* طباشير

* صفارة .

ـ الأجهزة المستخدمة:

* حاسبة الكترونية نوع (DELL)

* ميزان طبي نوع (Unicef)

* جهاز لقياس الطول.

* جهاز القفز العالي .

التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٠/٢/١٠) إذ قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من طلاب لم تدخل في التجربة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث إذ بلغ عددهم(١٠) طلاب طبقت هذه المجموعة المنهاج المعد بأسلوب التعلم التعاوني ولوحدة تعليمية واحدة.

الاختبار[1]:

اسم الاختبار : اختبار أداء القفز العالي من ركضه تقربية كاملة (٥-٧) خطوات.

يؤدي كل فرد من أفراد العينة اختبار القفز العالي من ركضه تقربية ونطبق على كل فرد الشروط الخاصة بالقانون الدولي لألعاب الساحة والميدان " يقوم الخبراء الثلاثة ملاحظة أداء التكنيك الصحيح كما ورد في المراحل الفنية والخطوات التعليمية لألعاب القوى " ، أما التسجيل فيتم اختيار الأفضل ضمن ثلاث محاولات لكل طالب من أفراد العينة بحسب أفضل انجاز ونسجل الانجاز لأقرب سنتمتر .

المنهج التعليمي:

قسم المنهج إلى ثمان وحدات تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وكان زمن كل منهما (٤٥) دقيقة وبناء على ذلك استغرق تنفيذ المنهج اثني عشر أسبوعاً وبواقع (٢٤) وحدة وبلغ مجموع الوقت الكلي (١٠٨٠) دقيقة نفذت المجموعة التجريبية المنهج بأسلوب التعلم التعاوني والمجموعة الضابطة المنهج بالأسلوب التقليدي ، للمدة من (٢٠١٠/٢/١٦) ولغاية (٢٠١٠/٥/١٦) .

---

١. محمد صبحي حسانين ؛ طرائق وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية:(القاهرة ،مطابع دار الشعب، ١٩٨٣)ص ٥٨ . (١)

ونظراً لأهمية معرفة المدرس المنفذ للمنهجين بكيفية تطبيق أسلوب (التعلم التعاوني) ولعدم انحياز الباحث لأي أسلوب تم اختيار مدرس المادة بنفس الكلية، وقام الباحث بتطبيق وحدة تعليمية بأسلوب التعلم التعاوني.

٣-٧ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعتين) يوم الاثنين الموافق١٧/٥/.٢٠١٠

٣-٨ الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

عرض وتحليل نتائج مجموعتي البحث في الاختبارين القبلي والبعدي:

عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في الانجاز وللاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	وحدة القياس	س- قبلي	س- بعدي	ف	ف هـ	ت	الدلالة	نسبة التطور
الانجاز	متر	١،٢٥٥	١،٥٣٥	٠،٢٨	٠،١١٥	١٠،٨٧	دال	١٨ %

الدرجة الجدولية عند درجة حرية(٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي(١.٧٣).

عند ملاحظة الجدول (٢) الذي يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة

(ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ونسبة التطور للمجموعة التي استخدمت أسلوب التعلم التعاوني في الانجاز وللاختبارين القبلي والبعدي نجد أن الوسط الحسابي للانجاز في الاختبار القبلي مقداره (١.٢٥٥) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (١.٥٣٥)

وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (٠.٢٨) والانحراف المعياري للفروق (٠.١١٥)

وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٠.٨٧) وهي أقل من درجة (ت) الجدولية البالغة (١.٧٣) عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة تطور (١٨%).

عرض وتحليل النتائج للمجموعة الضابطة

جدول (٣)يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في الانجاز وللاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	وحدة القياس	س- قبلي	س- بعدي	ف	ف هـ	ت	الدلالة	نسبة التطور
الانجاز	متر	١،٢٤٥	١،٤٥٣	٠،٢١	٠،١١٧	٧،٩١	معنوي	١٤،٣%

الدرجة الجدولية عند درجة حرية(٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (١.٧٣).

عند ملاحظة الجدول (٣) الذي يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ونسبة التطور للمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي في

الانجاز وللاختبارين القبلي والبعدي نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار

القبلي مقداره (١.٢٤٥) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (١.٤٥٣) وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (٠.٢١) والانحراف المعياري للفروق (٠.١١٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧.٩١) وهي أكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (١.٧٣) عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة تطور (١٤.٣%).

عرض وتحليل نتائج مجموعتي البحث في الاختبار ألبعدي :

جدول (٤)

يبين معنوية الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي

الاختبار	وحدة القياس	قيمة (ت) المحسوبة	نوع الدلالة
الانجاز	متر	٤،٤	معنوي

القيمة الجدولية عند درجة حرية(١٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.١٠).

عند تحليل الجدول (٤) نلاحظ إن قيمة (ت) المحسوبة هي (٤،٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠،٠٥) وهذا يشير إلى إن الفرق بين المجموعتين دال إحصائيا ولصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج:

عند ملاحظة الجداول (٢) و(٣) و(٤) والخاصة بنتائج المجموعات البحثية التجريبية والضابطة في اختبار الانجاز، نرى إن كلا المجموعتين التجريبية والضابطة قد تطورتا لكن كان التطور أكثر بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي استخدمت أسلوب التعلم التعاوني .

ويعزو الباحث ذلك التقدم في مستوى الانجاز إلى أن من الأهداف المباشرة لتطبيق أسلوب التعلم التعاوني هو زيادة تقديرات الذات عند الطلاب ، ويزيد العاطفة بين أعضاء المجموعة الواحدة والمجموعات الأخرى ، وينمي اتجاهات الطلبة الايجابية نحو أنفسهم ونحو زملائهم إذ إن العلاقة الترابطية المشتركة بين مجموعات الطلبة تتطلب اعتماد طالب على أخر بصورة ايجابية ، فعند تداخل المعلومات بين مجموعتين أو أكثر يجري تعلم مهارات فردية فضلا عن مهارات وسمات مختلفة مثل الثقة بالنفس والقيادة واتخاذ القرار ، وان النجاح في انجاز المهمات المحددة والمعدة سابقا يتوقف على التعاون بدلا من التنافس كما إنهم مسئولون عن انجاز عمل لكل فرد في المجموعة [١] :

وكذلك إن الطالب من خلال هذا الأسلوب يقوم باتخاذ القرار في أثناء الأداء على وفق قدراته وبما يوصله في النهاية لتحقيق أفضل انجاز ضمن المهارة قيد التعلم وكذلك يقوم بعملية التقويم في مرحلة ما بعد الدرس " في مرحلة التقويم يقوم التلميذ باتخاذ القرارات الخاصة بعملية أدائه ويقرر في أي المستويات المتوفرة يتم الاستمرار بالأداء "[٢] ، لقد راعى الباحث ومنذ البداية مبدأ التنظيم لهذا الأسلوب وتطبيقه ضمن الوحدات التعليمية إذ يمكن تنظيم التدريب على المهارة المعنية بما ينسجم والهدف المنشود.

---

١. محمود دأود الربيعي ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٨ ، ص ٨٠ . ٨١ .(١)

٢. موسكا موستن وسارة اشو ورث ؛ تدريس التربية الرياضية ، (ترجمة) جمال صالح وآخرون ؛ (مطبعة جامعة الموصل،١٩٩١) ص١٨٤ .(٢)

الفصل الحادي عشر

أثر استخدام أسلوبين في تدريس بعض مهارات كرة الطاولة

تعتمد عملية التدريس في الوقت الحاضر على كيفية إدارة الخبرات التعليمية من قبل المعلم الكفؤ، الذي يمتلك صفات شخصية بارزة، كالصحة الجيدة والقدوة الحسنة للطلاب وضبط الأعصاب الموضوعية في التعامل مع الآخرين وشدة الانتماء لمهنته والقدرة على اتخاذ القرارات، موستن (Mosston, ١٩٨١). فللإعداد المهني لمدرس التربية البدنية أهمية كبرى لما يقدم من خبرات تربوية تعليمية، فمشاركته في المؤتمرات العلمية والاطلاع على المجلات المتخصصة ودورات التأهيل التربوية أمر لابد منه حتى يساير التقدم العلمي والتكنولوجي، فالإعداد المهني من خصوصية كليات التربية البدنية في الجامعات ليكون لمدرس التربية البدنية دور فعال في تنفيذ وتطوير البرامج الرياضية التي تحقق النمو المتزن للفرد.

وقد أشار موستن (Mosston) رائد أساليب التدريس في التربية البدنية إلى أن الأساليب تنوعت وتطورت في جعل المدرسين يستخدمون أكثر من أسلوب لنقل المعرفة إلى التلاميذ وتسمح للمدرسين الانتقال من أسلوب لأخر حسب الحاجة والفروق الفردية للتلاميذ.

ويرى سنجر (Singer, ١٩٧٦)أن على مدرس التربية البدنية معرفة أكثر من أسلوب تدريسي لتكون قدراته ومعرفته عالية في كيفية التعامل مع التلاميذ، وقد تم استخدام أسلوبين في التدريس، هما: الأمري والتدريبي، حيث إن الأسلوب الأمري يعتبر الأول في مجموعة الأساليب في تدريب التربية الرياضية، ويمتاز بقيام المعلم باتخاذ جميع القرارات (مرحلة ما قبل الدرس، مرحلة الدرس، مرحلة ما بعد الدرس)، والتلميذ يقوم بالالتزام بتعليمات المعلم، الذي هو صاحب الحق في اتخاذ القرارات في جميع مراحل الدرس، وقد تم استخدام الأسلوب التدريبي، وهذا الأسلوب يكون للتلميذ نصيب في اتخاذ القرارات المتعلقة بالدرس، حيث يتم نقل القرارات جميعها المتصلة بمرحلة الدرس (التطبيق) من المدرس إلى التلميذ، في حين تبقى القرارات في مرحلة ما قبل الدرس ومرحلة ما بعد الدرس (التقويم) للمعلم، وقد تم تطبيق بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة الطاولة وهي الضربة الأمامية الرافعة والضربة الخلفية الرافعة ، وهذه المهارات تعتبر حجر الأساس لتعليم وإتقان الجوانب الفنية في كرة الطاولة.

تأتي أهمية الدراسة في تركيزها على أفضل الأساليب المستخدمة في العملية التعليمية في بعض مهارات كرة الطاولة لمرحلة التعليم الأساسي في الأردن، لما تقدمه من فائدة كبيرة لمعلمي التربية الرياضية والمهتمين في كرة الطاولة بشكل خاص، ولخبرة الباحث الميدانية في هذا المجال، ومعرفته بأهمية أسلوب التدريس المستخدم. وتبرز أهميتها أيضاً في أنها

تناولت أسلوبين تدريسيين للوصول إلى درجة عالية من الاستيعاب والتقدم لجذب أكبر عدد من الطلبة لممارستها في محافظة الزرقاء، ولإتاحة الفرصة أمام المعلمين لمراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ. وتكمن أهمية الدراسة في إيلاء حصة التربية الرياضية ما تستحقه بحيث يتم استغلال الوقت في تنمية القدرات والمهارات الرياضية المختلفة لدى التلاميذ، ومعرفة الأسلوب الأمثل في تدريس مهارات التربية الرياضية بعامة، ومهارات كرة الطاولة بشكل خاص، فلا بد من الاهتمام في تقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء وزيادة الوقت ليتمكن الطالب من تطبيق المهارات بشكل يستطيع من خلالها تطوير وتنمية قدراته البدنية والمهارية.

من خبرة الباحث الميدانية معلماً للتربية الرياضية في وزارة التربية والتعليم ومدرباً مصنفاً لدى مركز إعداد القادة الأردني؛ لاحظ أن هناك ضعفاً واضحاً في إدارة حصة التربية الرياضية، وعدم استغلال الحصة في إكساب التلاميذ ولو القليل من مهارات الألعاب الرياضية المختلفة، بسبب عدم إلمام المعلمين بالأسلوب الأمثل لتدريس التربية الرياضية الذي يعود إلى قلة عدد الحصص في أساليب التدريس على الألعاب الجماعية، وعدم إجرائها في الألعاب الفردية، ومنها إجراء الدراسات في لعبة كرة الطاولة. ويسعى الباحث لمعالجة المشكلة من خلال اقتراح مفردات أسلوبين لتدريس مهارات لعبة كرة الطاولة معتمداً على أساليب

التدريس الحديثة مراعياً الأسس العلمية لمحتويات الدرس اليومي في

الجزء التمهيدي والرئيسي والختامي بحيث يهتم درس التربية البدينة بعمليات الوضوح والاستيعات والتدرج والاستمرار كأسس مرتبطة بتكوينه وأسلوب تدريسه وقيادته، فيكون الدرس مكملاً للعملية التعليمية والتربوية اليومية، فهي تعطى كمتطلبات أساسية لتطبيق ومراعاة قوانين وقواعد أساليب التدريس والتدريب مثل المحافظة على الصحة وتنوع حمل التدريب والتي ينبع من أسس تكوين الدرس وبنائه وتنظيمه وأسلوب التدريس المستخدم، منها لكي تتناسب مع واقع التلاميذ ومستواهم ومستوى قدرة المدرسين وإكساب التلاميذ مهارات كرة الطاولة بسهولة ويسر والبعد عن التعقيد في التطبيق لدى التلاميذ في هذه المرحلة، ولذلك تم اختيار هذين الأسلوبين دون غيرهما من الأساليب الأخرى. ونظراً لأن بعض الأهداف التي تطرح في المهارة تختلف عن المهارة الأخرى، وكذلك أسلوب التدريس يختلف من أسلوب إلى آخر، وهذا يرتبط بالمعلم الناجح الذي يختار الأسلوب الذي يتناسب مع طبيعة التلميذ، ومن هنا وجد الباحث أنه لا بد من معرفة هذين الأسلوبين المستخدمين لتعلم مهارات كرة الطاولة لأن العملية التعليمية عملية متشابكة.

تـهدف هذه الدراسة إلى:

التعرف على أثر التدريس بالأسلوب الأمري في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة لدى تلاميذ المرحلة الأساسية.

التعرف على أثر التدريس بالأسلوب التدريبي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة لدى تلاميذ المرحلة الأساسية.

التعرف على الأسلوب الأمثل في تعلم المهارات الأساسية في كرة الطاولة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام الأسلوب الأمري على تعلم تلاميذ المرحلة الأساسية لبعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة لدى طلاب المرحلة الأساسية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام الأسلوب التدريبي على تعلم تلاميذ المرحلة الأساسية لبعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة لدى طلاب المرحلة الأساسية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسلوبين الأمري والتدريبي

في تعلم تلاميذ المرحلة الأساسية لبعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة.

١-الأسلوب الأمري (Command Style).

هي طريقة إصدار الأوامر وقد حددهاموستن(Mosston) بحيث تكون القرارات في مراحل الإعداد والتطبيق والتقويم للمدرس.

٢- الأسلوب التدريبي (Practice Style).

هي التي يتم نقل القرارات المتعلقة بمرحلة التطبيق للطالب.

٣- أسلوب التدريس (Teachign Style).

هي عبارة عن نظرية في العلاقات بين المعلم والتلميذ والواجبات التي يقومون بها وتأثيرها في تطور التلميذ، وتتضمن أسلوب التخطيط والتنفيذ والتقويم (Moston& Ashworth ١٩٩٤).

أجرى إسماعيل غصاب (١٩٩٧) دراسة بعنوان: "أثر استخدام بعض أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة على تعلم مهارات مختارة في ألعاب القوى لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في شمال الأردن"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام بعض أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة بالأسلوب التبادلي والأسلوب التدريبي في تعلم تلاميذ الصف الثامن الأساسي في المدارس الخاصة في محافظة إربد لبعض المهارات في ألعاب القوى، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥) تلميذاً في الصف الثامن الأساسي باستخدام الطريقة العمدية وقسمت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات التجريبية التي استخدمت أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي على مستوى الأداء المهاري لمهارة دفع الجلة، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب التبادلي.

وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيتين التي استخدمت أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي في مستوى الأداء الرقمي لمهارة الوثب الطويل ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الأسلوب التبادلي.

أجرى علي الديري (١٩٨٦) دراسة على عينة من (٥٠) طالباً من طلبة السنة الأولى بدائرة التربية الرياضية في جامعة اليرموك، هدفت إلى مقارنة فعالية أثر الأسلوب التدريبي في المستوى المهاري في كرة السلة مقارنة بالأسلوب التقليدي، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين تلقت التدريس بالأسلوب التدريبي ومجموعة ضابطة تلقت التدريس بالأسلوب التقليدي، وقد استخدم الباحث الأسلوب التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة.وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارتي التصويب والتمرير لصالح المجموعة التجريبية، التي استخدمت أسلوب التدريس التدريبي.

أجرى ربيع أحمد إبراهيم حمودة (١٩٩١) دراسة بعنوان: "فاعلية طريقة التدريس التدريبية في تحسين المستوى الرقمي والأدائي الفني لمهارة الوثب الطويل لدى طلاب قسم التربية البدينة في كلية التربية – جامعة الملك سعود-". واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً من طلاب الشعب المسجلين لمقرر (١٥٤) ألعاب القوى، في قسم التربية البدنية في كلية التربية، وتم توزيع العينة إلى مجموعتين متساويتين (٢٠) طالب لكل مجموعة ففي المجموعة التجريبية التي تتدرب بالأسلوب التدريبي والمجموعة الضابطة التي تتدرب بالأسلوب التقليدي، وتوصلت للنتائج الآتية:

لاستخدام الأسلوب التدريبي أثر في رفع المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل لطلاب التربية البدنية.

إن هناك تأثيراً إيجابياً لاستخدام الأسلوب التدريبي في رفع مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الطويل للطلاب.

يهدف الأسلوب التدريبي لاستغلال أقصى زمن للتطبيق على المهارة لتحسينها وإتقان أدائها.

وفي ضوء عرض الدراسات السابقة في مجال أساليب تدريس التربية البدنية تبين ما يأتي:

استخدمت غالبية الدراسات المنهج التجريبي وذلك لمناسبته نوع الدراسة.

اهتم بعض الباحثين باستخدام المقارنة بين أساليب التدريس المختلفة في دراساتهم للاختبارات القبلية والبعدية.

العينات في الدراسات السابقة اشتملت على تلاميذ المدارس وطلبة الجامعات.

اتفقت بعض الدراسات حول أسلوب التدريس التدريبي وأهميته في تعلم المهارات الرياضية كما في دراسة علي الديري.

المنهجية المعتمدة للفصل :

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين التجربيتين لملاءمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: المدارس الحكومية الأساسية للذكور في محافظة الزرقاء للصفوف التاسع والعاشر الأساسي.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الأساسية من مدرستين مختلفتين هما (مدرسة الأمير طلال الأساسية، مدرسة الوليد بن عبد الملك الأساسية) بمعدل (٣٠) طالباً

لكل مجموعة، إذ بلغ عددها (٦٠) تلميذاً حيث تم ضبط المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، العمر) لإجراء التجانس للعينة (الجدول، ١) حيث تم استبعاد الطلبة الراسبين والمشاركين في فريق المدرسة والذين لديهم معرفة جيدة في لعبة كرة الطاولة.

وبعد إجراء التجانس ثم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين وتم إجراء التكافؤ لهما في المتغيرات قيد الدراسة (الجدول، ٢).

الجدول (١)

التجانس للعينة في الطول والوزن والعمر

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	١٦٧.٧٥	١٦٨	٤.٤٥	-٠.٣١٥
الوزن	٦٥.٤٠	٦٥.٥٠	٤.٩٨	-٠.٠٨١
العمر	١٦.١٣	١٦	٠.٧٤٧	-٠.٢٢٣

- تم استخراج معامل الالتواء بطريقة العزوم.

الجدول (٢)التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات من الدراسة

المتغيرات	الطريقة الأمرية		الطريقة التدريبية		قيمة T	دلالة
	س-	ع	س-	ع		
الضربة الأمامية الرافعة	٣٤.٧	٣.٧٧	٣٣.٢٣	٣.٣٧	١.٥٩	غير معنوي
الضربة الخلفية الرافعة	٣٣.٨٧	٣.٣٩	٣٤.٦٠	٣.٣٩	٠.٨٣٨	غير معنوي

الأدوات والوسائل المساعدة:

١- طاولات تنس قانونية عدد (٢) في كل مدرسة لكل مجموعة.

٢- مضارب تنس طاولة قانونية.

٣- كرات تنس طاولة (٢) دزينة.

٤- ساعة توقيت عدد (٢).

٥- استمارات تسجيل.

٦- صندوق صغير أو سلة توضع فيها الكرات.

خطوات تنفيذ الدراسة:

إعداد مفردات أسلوبي التدريس من قبل الباحث بالاعتماد على المصادر العلمية المتوافرة (ملحق١).

عرض الأسلوبين على الخبراء للتأكد من مدى ملاءمتها لعينة البحث والتأكد من سلامة استخدامها.

تم استخدام اختبار (جان موت والين لوك هارت) وذلك لملاءمته في قياس القدرة والمهارة في كرة الطاولة (ملحق ٢).

تم إجراء تعديل على هذا الاختبار ليصبح (٦٠ ثانية) بدلاً من (٣٠ ثانية)، ليتناسب مع إجراء الدارسة، وتم زيادة زمن الاختبار كون العينة للمبتدئين والاختبار السابق للمتقدمين، ولكي يتم إفساح المجال أمام التلميذ بأداء الاختبار بطريقة تمكنه من تحصيل نتيجة مناسبة.

تم تدريس التلاميذ بالاستعانة بطلبة التدريب الميداني بإشراف معلمي التربية الرياضية في المدرسة. والباحث نفسه كان يشرف على طلبة التدريب الميداني، وقد تم التدريس للمهارات في صالة مغلقة.

إجراء التجارب الاستطلاعية الخاصة بالمعاملات العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية لهذا الاختبار، وذلك بعد إجراء التعديل عليه.

اختيار عينة الدراسة.

إجراء التجانس لعينة الدراسة.

تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبيتين.

إجراء التكافؤ لعينتي الدراسة.

إجراء الاختبارات القبلية.

تطبيق الأسلوبين على عينة الدراسة.

إجراء الاختبارات البعدية.

استخلاص النتائج.

التجارب الاستطلاعية:

١- التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء التجربة على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة مكونة من (١٠) تلاميذ بتاريخ ٢٠٠٣/٩/١، وذلك بهدف التعرف على مدى ملاءمة التجربة ومفردات الأسلوبين (البرنامج التعليمي) لقدرات التلاميذ والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الدراسة ومدى ملاءمة الاختبار المهاري لمستوى أفراد العينة.

٢- التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية، وكان الهدف منها التعرف على الصدق والثبات والموضوعية وعلى النحو الآتي:

الصدق:

تم إجراء صدق المحتوى بعرض الاختبار على (٥) محكمين وذلك للتعرف على مدى مناسبة الاختبار لقياس مهاراتي الضربة الأمامية والخلفية، حيث أشارت نتائج المحكمين على صدق الاختبار في قياس المهارتين. ملحق رقم (٣).

الثبات:

تم إجراء الثبات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، حيث تم اعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية الأولى كتطبيق أول للاختبار ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد (١٣) يوماً على نفس العينة، وفي نفس الوقت والمكان نفسيهما.

تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين وقد حصل الاختبار على معامل ثبات (٠.٨٥) مما يدل على ثبات الاختبار.

الموضوعية:

تم إجراء الموضوعية للاختبار بقيام محكمين بالتحكيم لنفس الطلبة، وذلك من خلال التطبيق الثاني في التجربة الاستطلاعية الثانية، وقد ثبت أن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية، وذلك لأن معامل الارتباط بين المحكمين بلغ (٠.٩٠).

المنهج التعليمي:

أعد الباحث المنهج التعليمي (البرنامج التعليمي) ملحق رقم (١) باستخدام أسلوبين مختلفين في التدريس هما الأسلوب الأمري والأسلوب التدريبي، وقد تم تطبيقه على مدار شهرين في الفترة من ٢٠٠٣/٩/٨- ٢٠٠٣/١١/٨) وبواقع حصة واحدة أسبوعياً (حصة التربية الرياضية)، وكان زمن كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة، تشمل الإحماء والشرح

والنموذج والتطبيق واللعب الحر. وكان حجم الجزء الرئيسي (٣٥) دقيقة من زمن الوحدة التعليمية.

الوسائل الإحصائية:

١- الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية.

٢- معامل الالتواء.

٣- اختبار (T) للعينات المتناظرة.

٤- اختبار (T) للعينات المستقلة.

عرض وتفسير النتائج:

تمت معالجة النتائج على ضوء الأهداف الموضوعة مسبقاً، وكانت بالتسلسل الآتي:

١- لتحقيق الهدف الأول الذي يشمل التعرف على أثر التدريس بالأسلوب الأمري في تعلم التلاميذ المرحلة الأساسية لبعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة، وتم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وكما هو موضح فيما يأتي:

الجدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة(T) للاختبارين القبلي والبعدي لمهارتي الضربة الأمامية والخلفية في الطريقة الأمرية.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (T)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
الضربة الأمامية الرافعة	٣٤.٧	٣.٧٧	٣٧.١٣	٥.٣٠	-٢.٤٣	٢.٦٩	-٤.٩٦	معنوي
الضربة الخلفية الرافعة	٣٣.٨٧	٣.٣٩	٣٥.٢٠	٢.٨٥	-١.٣٣	٢.٥١	-٢.٩١	معنوي

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (α= ٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٢٩)= ٢.٠٤.

من الجدول (٣) يتضح بأن المتوسط الحسابي للضربة الأمامية الرافعة في الاختبار القبلي قد بلغ (٣٤.٧) والانحراف المعياري (٣.٧٧) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٣٧.١٣) وبانحراف معياري (٥.٣٠)

فيما بلغ متوسط الفرق بين الاختبــارين (٢.٤٣-) في حين بلغت قيمة (T) المحتسبة (٤.٩٦-). ومن هذا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين، وذلك لأن قيمة (T) المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق بالضربة الخلفية الرافعة: فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣٣.٨٧)، والانحراف المعياري (٣.٣٩)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (٣٥.٠٢) وبانحراف معياري (٢.٨٥)، وقد بلغ متوسط الفرق بين الاختبارين (١.٣٣)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (٢.٩١)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

في ضوء الهدف الثاني الذي يشمل التعرف على أثر التدريسبالأسلوب التدريبي لطلاب المرحلة الأساسية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطأولة، وتم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كما هو موضح في الجدول (٤).

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية الرافعة في الطريقة التدريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (T)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
الضربة الأمامية الرافعة	٣٣.٢٣	٣.٣٧	٣٤.٥٣	٢.٤٣	-١.٣٠	٢.٨٩	-٢.٤٦	معنوي

الضربة الخلفية الرافعة	٣٤.٦٠	٣.٣٩	٣٩.١٧	٤.٠٥	-٣.٥٧	٢.٣٧	-٨.٢٣	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (α= ٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٢٩)= ٢.٠٤ يوضح الجدول (٢) أن المتوسط الحسابي للضربة الأمامية

الرافعة في الاختبار القبلي بلغ (٣٣.٢٣) والانحراف المعياري (٣.٣٧)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٣٤.٥٣) وبانحراف معياري (٢.٤٣). وقد بلغ متوسط الفرق بين الاختبارين (-١.٣٠)، وبلغت قيمة (T) المحتسبة (-٢.٤٦). ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين، وذلك لأن قيمة(T) المحتسبة أكبر من قيمة (T) الجدولية.

ويوضح الجدول أن المتوسط الحسابي للضربة الخلفية الرافعة في الاختبار القبلي (٣٤.٦٠) والانحراف المعياري (٣.٣٩) في حين أن المتوسط الحسابي بلغ (٣٩.١٧) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري (٤.٠٥) وقد بلغ متوسط الفرق بين الاختبارين (-٣.٥٧) وقد بلغت قيمة (T) المحتسبة (-٨.٢٣). وهذا يبين بأن هناك فروقاً معنوية

بين الاختبارين، وذلك لأن قيمة (T) المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

وتشير النتائج من الجدولين (٣-٤) إلى فروق إحصائية بين الاختيارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي الذي طبق على عينه البحث في كلا الأسلوبين الأمري والتدريبي، حيث ترك أثراً إيجابياً في تعليم المهارتين في كلتا المجموعتين.

٣- وفي ضوء الهدف الثالث الذي يشمل التعرف على الأسلوب الأمثل في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطاولة فقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقبلة، وكما هو موضح بالجدول (٥).

الجدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وقيمة ودلالة (T)

بين الطريقتين في مهارات الضربة الأمامية والخلفية الرافعة

المتغيرات	الطريقة الأمرية		الطريقة التدريبية		متوسط الانحراف	قيمة (T)	دلالات
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الضربة الأمامية الرافعة	٣٧.١٣	٥.٠٣	٣٤.٥٣	٢.٤٣	٢.٦٠	٢.٤٤	دالة معنوياً

الضربة الخلفية الرافعة	٣٥.٢٠	٢.٨٥	٣٨.١٧	٤.٠٥	-٢.٩٧	-٣.٢٨	دالة معنوياً

- قيمة (T) عند مستوى دلالة (α= ٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٥٨) =(٢.٠٠).

من الجدول يتضح -فيما يتعلق بمهارة الضربة الأمامية الرافعة- أن المتوسط الحسابي لها قد بلغ (٣٧.١٣) وبانحراف معياري (٥.٣٠) باستخدام الأسلوب الأمري، في حين بلغ المتوسط الحسابي (٣٤.٥٣) وبانحراف معياري (٢.٤٣) وباستخدام الأسلوب التدريبي، أما متوسط الفروق بين الأسلوبين فبلغ (٢.٦٠)، فيما بلغت قيمة T (٢.٤٤). وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الأسلوبين في تعلم مهارة الضربة الأمامية الرافعة لصالح الأسلوب الأمري، وذلك لأن المتوسط الحسابي لها أكبر من المتوسط الحسابي في الأسلوب التدريبي.

أما فيما يتعلق بمهارة الضربة الخلفية الرافعة بلغ المتوسط الحسابي لها (٣٥.٢٠)، وبانحراف معياري (٢.٨٥)، وباستخدام الأسلوب الأمري، في حين بلغ المتوسط الحسابي (٣٨.١٧) وبانحراف (٤.٠٥) باستخدام الأسلوب التدريبي. أما متوسط الفروق بين الأسلوبين فقد بلغ (٢.٩٧)، بينما بلغت قيمة (T) (-٣.٢٨)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين

الأسلوبين في تعلم مهارة الضربة الخلفية الرافعة ولصالح الأسلوب التدريبي.

ويتبين في الأسلوب الأمري أن المعلم يقوم باتخاذ جميع القرارات (القوام المعتدل، الموقع، ترتيب الواجبات، وقت البداية، التقدم في الأداء، توقيت التوقف قبل أداء الواجب، الفترة الفاصلة، اللباس والمظهر، الأسئلة والتوضيح) وما على التلميذ إلا الاستجابة بكل قرار منها وخلال الوحدة التعليمية يستمر حالة الانسجام ما بين سلوك التعلم وأسلوب التدريس لكل مرحلة يتم القيام بها حيث يقوم المعلم بإعطاء إشارة الأمر لكل حركة من الحركات والتلميذ يقوم بأدائها، وفي هذه المرحلة (التطبيق) يتم إشغال الطلبة في مشاركة فاعلة لاستخدام القرارات المتخذة منها بحيث يتم تحويل الهدف النظري للمهارات إلى تطبيق عملي، وعندما تكون التوقعات معروفة في هذا الأسلوب فسوف يكون للمعلم والتلميذ مسؤولية عن تصرفاتهم. ولأن طبيعة مهارة الضربة الخلفية الرافعة في كرة الطاولة سهلة التطبيق كون أن وضع الجسم عندما يكون مقابلاً للطاولة فإنه يتيح للطالب استخدام الوجه الخلفي للمضرب بشكل أسهل من الوجه الأمامي له، وبالتالي فإن الضربة الخلفية وتعليمها يكون أسرع من المهارات الأخرى بالأسلوب التدريبي، ومن الملاحظ أن الفروق في المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي كان قليلاً، ويعزى ذلك إلى قلة عدد الطاولات المستخدمة للتعليم وهذا ينعكس على قلة الزمن الذي يمارسه كل طالب.

الفصل الثاني عشر
تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الفارتلك
(الأداء السريع أثناء اللعب)

على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبي كرة القدم

تحظي كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة.

ومن المهم أن يكون أداء اللاعب سريعا ودقيقا مع القدرة على تغيير الاتجاه والسرعة وأن يكون قادرا على التمرير والسيطرة تحت مختلف الظروف وأن يقوم بالعمليات الخداعية وأن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة مستغلا الخصائص الفنية للتصويب ولكي يحقق اللاعب أعلى مستوى من الأداء خلال المباراة يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملا في ضوء متطلبات كرة القدم ويرجع ذلك لعوامل عديدة منها طبيعة اللعب وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الملقاة على عاتقه
.

وحيث أن التفوق الرياضي يعتمد على الارتقاء بمجموعة العناصر البدنية والنفسية والحركية بالإضافة إلى القدرة على تطوير واستمرارية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة يضاف إلى ذلك مستوي الحـالة الصحية والخواص الفسيولوجية التي يتمتع بها اللاعب

وحيث أن الكرة الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف اختلافاً واضحاً عن الكرة في بداية عهدها حيث أن تطور خطط اللعب والتقدم الهائل في كل مقومات اللعبة جعل من الصعب بمكان أن تظل الإمكانات البدنية على ما هي عليه خاصة في ظل التقدم الرهيب في كل مقومات اللعبة وبنظرة موضوعية لطبيعة تلك المقومات نجد أن:

١- الطرق الدفاعية المتعددة جعلت من الصعب على اللاعب إحراز الأهداف بالإضافة إلى كبر مساحة الملعب وحجم الجهد البدني المطلوب أداءه في ظل زمن من الضـروري إحداث تغييرات في طبيعة الإعداد البدني ليصبح مواكباً ومسايراً للواجبات الجديدة المطلوب أدائها خلال المباراة.

التطور الحادث في طرق اللعب وخطط اللعب الهجومية والدفاعية الجماعية والفردية والتي من خلالها أصبح على اللاعب واجب خططي لا يمكن أن يؤديه دون أن يتمتع بقدر متوازن من المهارات الأساسية

والقدرات البدنية المرتبطة بتحركات الخصم وأن يتضمن ذلك اداءا يتسم بسلوكيات مفاجئة تربك الخصم وتشتت تفكيره.

ويري الباحثان أن تدريبات الفارتلك تتناسب بصورة كبيرة مع نوعية الأداء في كرة القدم والتي تتميز بالسرعة والتحمل وتحمل القوة وتحمل السرعة والكفاح لمدة طويلة خلال المباراة مع الاحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والفنية حتى آخر أوقات المنافسة.

والفارتلك مصطلح سويدي Fartlek ويعني حرفياً اللعب بسرعة وهو عبارة عن الجري لمساحات مختلفة الطول قصيرة ومتوسطة وطويلة وبسرعات متغيرة من المشي (هوائي) حتى الشدة القصوي (لا هوائي) دون أي تخطيط مسبق للتغير الذي يحدث في السرعة ليس في مسافة الجري وغالباً ما يتم ذلك في الخلاء وتتسم مساحة الجري بالتغير في طبيعتها (رملية- خضراء- مرتفعة- منخفضة- سهول- ممهدة) .

ويتفق أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣) وبسطويسي أحمد (١٩٩٩) أن تدريب الفارتلك يستخدمه المدربون بهدف تحسين التحمل العام وكل من تحمل السرعة وتحمل القوة، وبفضل تلك الطريقة قفزت الأرقام في جري المسافات المتوسطة والطويلة وخاصة بعد تعديلها بحيث انخفضت الأزمنة والمساحات المحددة ففي البداية كان يترك للاعب الجري بتحديد الشدة والمسافة كيفما يتراءى له .

وتعتبر طريقة هولمرلفارتلك هي الأسلوب الأمثل في تدريبات كرة القدم خاصة المثال رقم (٤) والخاص بالجري داخل ملعب كرة القدم بداية بالجري البطئ من المرمي حتى منتصف الملعب ثم العدو السريع من منتصف الملعب حتى المرمي الآخر ومن ثم تكرار الجري بعده بمجموعات متكررة يتخلله جري بطئ مع الابتكار في الأشكال .

وهناك الطريقة البولندية والتي تضيف عنصر القوة إلى جانب السرعة والتحمل حيث تضاف تمرينات للذراعين والحزام الكتفي والبطن والظهر إلى البرنامج عن طريق أداء التمرينات المعروفة (ثني ومد الذراعين-

ثني ومد الجذع- الشد على العقلة- الوثب لأعلي) وبحيث تؤدي التدريبات بين المجموعات أو التكرارات .

ويذكر جوزيه مانويل أن المسافة الكلية للجري ١٠- ١٢كجم تتضمن في جزئها الأول الأكبر الجري بخطوات سهلة وجري متوسط الجهد ٢٠٠- ٦٠٠م والجري متدرج السرعة ١٥٠- ٣٠٠م والجري السريع ٥٠- ١٠٠م وصعود وهبوط منحدرات لمسافة ١٠٠- ٢٠٠م على أن يتضمن هذا النوع من التدريبات تلك المحتويات لزيادة التأثير .

ويتميز تدريب الفارتلك بالمرونة وإمكانية ضبطه وفقاً لاحتياجات اللاعبين الخاصة حيث يمكن أداء الفارتلك في أي مكان (ملاعب كرة

القدم- ملعب الهوكي- المسطحات الخضراء- شواطئ البحار- التلال- المرتفعات- المنحدرات) كما يعمل على تنمية العمل الهوائي واللا هوائي وذلك بتركيزه على نظامي إنتاج الطاقة الهوائي واللاهوائي معاً بنسب محددة خلال الوحدة التدريبية الواحدة فهو يجمع بين الآثار الفسيولوجية لكل من العمل الهوائي واللاهوائي كما أن التدريب الفتري بنوعية المستمر والتكراري من طرق التدريب التي تعتمد بشكل أساسي على المضمار مما يصيب اللاعبين بالملل، وبالتالي أداء التدريب بتراخ ومن هنا تظهر أهمية الفارتلك والذي يتميز بتغيير الأماكن وتفاوت سرعات الأداء لإضفاء التشويق والإثارة والجدية والنشاط على الأداء .

أهمية الدراسة:

قلة استخدام تدريبات الفارتلك في برامج الإعداد البدني للاعب كرة القدم.

الحاجة إلى وجود برامج تدريبية باستخدام تدريبات الفارتلك ومعرفة مدي تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والأداء المهاري للاعب كرة القدم.

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبي كرة القدم.

فرض الدراسة:

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وذلك في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية.

ومن خلال عمل الباحثان في مجال تدريب كرة القدم وألعاب القوي تدريسياً وأكاديمياً لاحظا أن كثيراً من المدربين يغفلون تدريبات الفارتلك معتمدين على الأساليب التدريبية التقليدية وعلى ذلك يري الباحثان أن تطبيق تدريبات الفارتلك على لاعبي كرة القدم قد يساهم وبشكل واضح في ارتفاع المستوي البدني والمهاري إلى الحدود المطلوبة في ظل

مقومات كرة القدم الحديثة والتي سبق وتم التنويه عنها في مجمل التعرض لموضوع الدراسة.

الدراسات المشابـهة أو المرتبطة:

١- الدراسات العربية:

١- أجري عماد محي الدين عبد السميع (١٩٩٥م) (١٣) دراسة عن [تأثير تدريب الطاقة باستخدام العدو الفتري الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي على تنمية السرعة].

وقد هدفت الدراسة للتعرف على تأثير تدريب لياقة الطاقة باستخدام العدو الفتري الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي على تنمية السرعة.

وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الترسانة لكرة السلة تحت ٢٠ سنة وعددهم ٢٠ لاعب.

وقد أظهرت النتائج وجود دلالة احصائية لصالح القياسات البعدية نتيجة استخدام تدريبات العدو الفتري الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي.

٢- أجري وائل محمد رمضان أبو القمصان (١٩٩٧) (٢٣) دراسة بعنوان [برنامج مقترح لتنمية تحمل السرعة وتأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوي الانجاز الرقمي لمتسابقي ٨٠٠م/جري.

وقد هدفت الرسالة لدراسة تأثير تدريبات تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية إلى جانب تأثيرها على مستوي الإنجاز الرقمي لمتسابقي ٨٠٠م/ جري.

وقد اشتملت عينة البحث على (٨) لاعبين من لاعبي ٨٠٠م/ جري تحت ٢٠ سنة من أندية الأهلي والزمالك والفيوم والنصر وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وقد أظهرت النتائج ظهور تحسن واضح في كفاءة عضلة القلب وزيادة كمية الدم المدفوعة في النبضة الواحدة وزيادة الدفع القلبي وترتب على ذلك تحسن أفراد العينة في معدل النبض وذلك إلى تحسن واضح في السعة الحيوية أثناء الراحة وبعد جري ٨٠٠م إلى جانب التحسن في نسبة لاكتات الدم أثناء الراحة وبعد ٧، ١١، ١٥ دقيقة على التوالي إلى جانب تحسن العينة في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (المطلق والنسبي) بالإضافة للتحسن الرقمي للاعبين في سباق ٨٠٠م/ جري.

٣- أجرت الباحثتان حنان محمد مالك يوسف، هالة عطية محمد عطية (١٩٩٨) (٨) دراسة عنوانها [تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة الفارتلك لرفع مستوي الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والقدرة الحركية للمدارس الصيفية].

هدفت الدراسة إلى التعرف على البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث على الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي وعلى القدرة الحركية.

طبقت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم التجربة على مجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد استخدمتا عينة قوامها (٥٠٠) طفلة أعمارهم من ٦: ١٢ سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحداهما تجريبه والأخرى ضابطة.

وقد أظهرت النتائج:

أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على رفع مستوي الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي وكذلك انخفاض معدلات النبض أثناء الراحة.

كما يؤثر البرنامج المقترح بواسطة الفراتلك تأثيراً إيجابياً على اختبارات القدرة الحركية.

أهمية البرنامج لإدخال عنصر التشويق والإثارة والمرح داخل الوحدة التدريبية.

٤- أجري حمدي محمد علي (٢٠٠٤م) (٧) دراسة بعنوان [تأثير تنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي ١٥٠٠م.

وقد هدفت الدراسة على التعرف على تأثير تنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لدي لاعبي ١٥٠٠م.

وتم اختيار العينة من لاعبي المسافات المتوسطة بنادي بورفؤاد ونادي الرباط وكان حجم العينة ١٦ لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

وقد أظهرت النتائج أنه وبعد المعالجات الاحصائية اتضح مدي التقدم الحادث في القياس على المتغيرات البدنية والفسيولوجية والتي انعكست بدورها على المستوي الرقمي ويعزي ذلك لفاعلية البرنامج التدريبي وهو الأمر الذي اتفق مع العديد من الدراسات العلمية.

٥- أجري ناصر عبد المنعم محمد (٢٠٠٤) (٢١) دراسة عنوانها [أثر استخدام أساليب مختلفة لتدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوي الإنجاز الرقمي لمتسابقي ٨٠٠ م، ١٥٠٠م جري].

هدفت الدراسة إلى تأثير كل من طريقتي Astrand and Gerechler Fartlek على مستوي الإنجاز الرقمي وبعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية للاعبي المسافات المتوسطة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي بتصميم مجموعتين قوام كل منهما ٤ لاعبين من لاعبي نادي الشمس إحداهما تجريبية واستخدمت طريقة AstrandFartleوالأخري تجريبية ثانية واستخدمت طريقة Gerechler Fartlek.

وقد أظهرت النتائج:

يؤدي التدريب باستخدام طريقتين الفارتلك إلى تحسين الإنجاز الرقمي، وتحسين معدلات النبض، وتحسين القدرات البدنية للاعبي المسافات المتوسطة.

استخدام طريقة Gerechler Fartlek أفضل من طريقة Astrand Fartlek في نتيجة المستوي الرقمي والمتغيرات الفسيولوجية للاعبي المسافات المتوسطة.

٢- الدراسات الاجنبية:

١- قام هاري جولبي وسيمون مور Harry Golby and Simoon Moor (١٩٩٣م) (٢٩) بوضع برنامج لمدة عشر أسابيع بمعدل من ٣: ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً باستخدام طريقة الفارتلك لتحقيق أعلي مستوي للياقة البدنية.

كانت عينة البحث من العدائين للفريق القومي.

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين استخدام طريقة اختلاف الأحمال داخل البرنامج (طريقة الفارتلك) ورفع اللياقة لدية عينة الدراسة.

وأوصت الدراسة بضرورة استخدام عناصر تلك البرامج نظراً لفاعليته في رفع اللياقة.

٢- أجري لامبرت وآخرون Lambert. M et.al (١٩٩٨م) (٣١) دراسة بعنوان [معدل ضربات القلب أثناء التمرين والمنافسات بالنسبة لجري المسافات الطويلة].

تهدف الدراسة إلى متابعة ضربات القلب بواسطة شاشات الرقابة لمعدل القلب وذلك عن طريق العلماء والمشاركين الرياضيين أثناء النشاط البدني الرياضي.

استخدمت أجهزة الشاشات لمراقبة معدل ضربات القلب حيث أنها تقيس معدل ضربات القلب بدقة أثناء سلسلة من الأنشطة الرياضية.

٣- قام كل من ويلسيمان وآخرون Welsman and et.al (١٩٩٦م) (٣٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على الاستجابات الفسيولوجية والصحة بالنسبة للأطفال ذوي العشر سنوات الغير مدربين والبالغين من السيدات واستخدام الباحثان المنهج التجريبي وطبق البرنامج لمدة ٨ أسابيع باستخدام النظام الهوائي وتم قياس $O_٢max$ ومعدل النبض بعد المجهود الأقصى والأقل من الأقصى وكذلك قياس حامض اللاكتيك بعد المجهود الأقصى والأقل من الأقصى.

وكانت أهم النتائج:

حدث تنمية في وظائف العمل الهوائي للأطفال عند الشدة الأقل من الأقصى أكثر من البالغات.

حدوث تنمية في تراكم حمض اللاكتيك.

حدوث انخفاض في أقصي معدل للنبض بعد المجهود.

إجراءات الدراسة:

أولاً : مجالات الدراسة:

المجال البشري- المجال المكاني- المجال الزمني.

ثانياً: طرق الدراسة:

الإجراء الفني- الإجراء الإحصائي- الإجراء الإداري- الإجراء التنفيذي.

مجالات البحث:

أولاً: المجال البشري:

تم اختيار العينة من لاعبي كرة القدم بالكلية من الصفين الثالث والرابع والمنضمين لأندية المصري البورسعيدي والإسماعيلي والرباط والأنوار وكهرباء الإسماعيلية ونادي بور فؤاد الرياضي والذين يمثلون أنديتهم في مسابقات الدوري المصري بدرجتيه الممتاز ودوري

القسم الأول وذلك بعدد ٨ لاعبين وقد اقتصر عدد العينة على ثمانية لاعبين فقط لصعوبة

الاستعانة بلاعبي الأندية لانشغالهم ببرامج وتدريبات انديتهم اما أفراد العينة المختارة فهم من طلبة الكلية مما أسهم في الاستعانة بهم خلال البرنامج وتطلب ذلك أن تتم المعاملات الإحصائية عن طريق الحساب اللابارامتري بطريقة ولككسون والمناسب لطبيعة وعدد عينة الدراسة

شروط اختيار العينة:

أن يكون مقيداً في الاتحاد المصري لكرة القدم.

أن يكون ضمن الطاقم الأساسي لفريق.

خلو اللاعب من الإصابات التي قد تمنعه من حضور الدراسة.

ثانياً: المجال المكاني:

قام الباحثان بعمل الدراسة بملاعب الكلية والمساحات المحيطة بملعب كرة القدم وحول حمام السباحة.

ثالثاً: المجال الزمني:

تمت الدراسة في الفترة من ٢٠٠٦/٣/١٥ حتى ٢٠٠٦/٤/٢١.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة العينة الواحدة حيث أن المنهج يناسب طبيعة الدراسة.

طرق البحث:

أولاً : الإجراء الفني:

أ- قام الباحثان بتحديد بعض اختبارات كرة القدم والتي تتضمن العمل المهاري البدني وهي:

استلام والجري خلال عوائق (كور طبية – أقماع) (١٤: ٢٩١).

استلام وعمل خداع ضد منافس ثم الجري بالكرة والتمرير في مكان محدد (١٤: ٢٨٨).

اختبار الرشاقة (الجري المكوكي المتعدد المسافة) (١٠: ٥٠).

السيطرة على الكرة داخل دائرة قطرها ١.٥م بالقدم والصدر ثم التسديد علي المرمي (١٤: ٢٨٩).

التسديد على المرمي المقسم (١٤: ٢٨٩).

ب- قام الباحثان بتحديد أهم الاختبارات البدنية لقياس العناصر البدنية والتي تم التوصل إليها من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة.

اختبار الوثب العريض من الثبات (قدره) سم. (١٧ – ٧٦)

اختبار ٣٠م (سرعة قصوى) ث. (١٧ – ٢٠٩)

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (اختبار باربي- تحمل) درجة. (١٧ – ٢٣١)

اختبار هارفرد (تحمل دوري تنفسي) درجة. (١٧ – ١٧١)

ج- تحديد أهم الاختبارات الفسيولوجية:

قام الباحثان بتحديد أهم الاختبارات الفسيولوجية المناسبة لطبيعة الدراسة وذلك من خلال البحث الشامل في المراجع العلمية والدراسات.

وقد توصلا إلي:

اختبار قياس نسبة الجلوكوز في الدم في الراحة وبعد المجهود (٧: ٥٧).

اختبار قياس النبض في الراحة وبعد المجهود (٧: ٥٧).

اختبار روفير لقياس الكفاءة البدنية (٧: ٥٧).

اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بطريقة روفير (٧: ٥٧).

اختبار قياس حامض اللاكتيك في الدم في الراحة وبعد المجهود (٧: ٥٧).

د- إعداد الأدوات والأجهزة اللازمة للقياس والتدريب والتي يمكن حصـرها فيما يلي:

كرات قدم قانونية.

حواجز ألعاب قوي وصولجانات.

كرات طبية وأقماع.

رستاميتر لقياس الطول.

ميزان طبي لقياس الوزن.

شرائط اختبار لتحديد نسبة اللاكتيك في الدم.

عدد من الشكاكات للوخز، قطن طبي ومواد مطهره.

جهاز أكيو سبورت Acqusport لقياس نسبة حامض اللاكتيك في الدم.

جهاز ونتتشOne Touch لقياس نسبة الجلوكوز في الدم في الراحة وبعد المجهود.

- محتوي البرنامج التدريبي مرفق (١).

ثانياً : الإجراء الإحصائي:

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات المتحصل عليها باستخدام طريقة ولككسون وحسبت المعنوية عند مستوي ٠.٠٥.

ثالثاً : الإجراء الإداري:

تم الترتيب مع إدارة الكلية والمخازن وذلك فيما يخص الأدوات والأجهزة كما تم التنسيق مع المجموعة قيد الدراسة حسب مواعيد التدريبات الخاصة مع فرقهم.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة

المتغيرات	وحدة القياس	س'	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.١٢	٠.٩٢٧	١٨	٠.٤٢٣
الطول	سم	١٧٣.٨٧	٦.١٩	١٧٣	٠.٤٢١
الوزن	كجم	٧٠	٥.٢٤	٧٠.٥	٠.٢٨٦
العمر التدريبي	سنة	٥.٦٢٥	٠.٩٩٢	٥.٥	٠.٣٦٢

يتضح من جدول (١) قيم معاملات الإلتواء لأفراد المجموعة التجريبية التي انحصرت ما بين (٠.٢٨٦، ٠.٤٢٣) وجميعها انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء للمجموعة التجريبية

في بعض المتغيرات البدنية قبل اجراء التجربة

المتغيرات	وحدة القياس	س'	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
اختبار الوثب العريض من الثبات	قدرة	٢١٨.٧٥	١٦.٩٠	٢١٥	٠.٦٦٥
اختبار ٣٠م سرعة قصوي	ث	٤.١٦	٠.٣٨	٤.٠٦٥	٠.٧٥٠
اختبار انبطاح مائل	مرة	٣٥.٢٥	٤.٦	٣٤	٠.٨١٥
اختبار جري ١٠٠م	ث	١٤.٣٢	٠.٥٥	١٤.٢٨	-٠.٢١٨

يتضح من جدول (٢) قيم معاملات الإلتواء لأفراد المجموعة التجريبية التي انحصرت ما بين (-٠.٢١٨- ٠.٨١٥) وجميعها انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الفسيولوجية قبل إجراء التجربة

المتغيرات	وحدة القياس	سَ	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
نسبة الجلوكوز في الدم قبل المجهود	ملليجرام/ديسلتر	٨٦.٢٥	٦.١١	٨٨	-٠.٨٥٩
نسبة الجلوكوز في الدم بعد المجهود	ملليجرام/ديسلتر	٩٢.٧٥	٧.٨٣	٩٥	-٠.٨٦٢
قياس النبض قبل المجهود	ن/ق	٧٤.٢٥	٤.١٧	٧٥	-٠.٥٣٩
قياس النبض بعد المجهود	ن/ق	١٩٥.١٢	١١.٧٢	٢٠٠	-١.٢٤٧
اختبار روفير للكفاءة البدنية	كجم/م/ث	١١٣٩.٠٦	١٣٩.٥٦	١١٦٩.٤٣	-٠.٦٥٢
اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بطريقة روفير	لتر	٣.٣٣	٤.٣١	٣.٤٢٦	-٠.٦٦٨
اختبار قياس اللاكتيك قبل المجهود	ملي مول	٢	٠.١٨٧	١.٩٥	٠.٨٠٢
اختبار قياس اللاكتيك بعد المجهود	ملي مول	١١.٤	٣.٧	١١.٩٥	-٠.٤٤٥

يتضح من جدول (٣) قيم معاملات الإلتواء لأفراد المجموعة التجريبية التي انحصرت ما بين (-١.٢٤٧، ٠.٨٠٢) وجميعها انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة.

جدول (٤)المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم قبل إجراء التجربة

	وحدة القياس	س'	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
السيطرة على الكرة داخل دائرة قطرها ١.٥م بالقدم ثم التسديد على المرمي	درجة	٣٤.٦٢٥	٣.١٥٩	٣٥	٠.٣٥٦-
السيطرة على الكرة داخل دائرة قطرها ١.٥م بالصدر ثم التسديد على المرمي	درجة	٣٣.٢٥	٢.٩٠	٣٦	٠.٢٨٤-
استلام وعمل خداع والجري ثم التمرير في مكان محدد (أسفل حاجز)					

أستلام والجري من خلال حواجز ثم التسديد على المرمي	زمن	١١.٧٥	٠.٦٦١	١٢.٥	٢.٠٤٣-
التسديد على المرمي المقسم	زمن	٧.٨٧٥	٠.٧٨	٦	١.٠٢٢-
	درجة	٥.٥	١.٠٦	٦.٥	٢.٨٣

يتضح من جدول (٤) قيم معاملات الإلتواء لأفراد المجموعة التجريبية التي انحصرت ما بين (-٠.٣٥٦، ٢.٨٣) وجميعها انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة.

رابعاً: الإجراء التنفيذي:

قام الباحثان بعمل دراسة استطلاعية حتى يمكن الوقوف على الأسلوب الأمثل للعمل خلال الدراسة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٠٦/٣/١٥ حتى ٢٠٠٦/٣/١٨.

هدف الدراسة:

دراسة أسلوب العمل خلال الدراسة الأساسية (البرنامج).

تطبيق أجزاء البرنامج التدريبي الموضوع لتقدير مدي صلاحيته وأهداف الدراسة.

وقد أسفرت هذه الدراسة عن:

تفهم أفراد العينة للقياسات المطلوبة منهم ودور كل منهم أثناء العمل في البرنامج.

صلاحية البرنامج التدريبي الموضوع لتحقيق أهداف الدراسة.

تم تقسيم ملعب كرة القدم ووضع بدايات ونهايات المحطات المطلوب العمل عليها خلال التدريب (البرنامج) مع بيان كيفية العمل خلال هذه المحطات.

الدراسة الأساسية:

تمت في الفترة من ٢٠٠٦/٣/٢٠ حتي ٢٠٠٦/٤/٢١م وبواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع على أن يتم تطبيق البرنامج لمدة أربعة أسابيع مقسمة على ستة عشر وحدة تدريبية.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً- عرض النتائج:

جدول (٥)دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

والنسبة المئوية لمعدلات التغير في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنيةن= ٨

بيانات احصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الإشارات		
	س'	± ع	س'	± ع	الموجبة	السالبة	%
اختبار الوثب العريض من الثبات	٢١٨.٧٥	١٦.٩	٢٤٢.٥	٩.٠١	٣٤	٢	١٠.٨٥
ن ٣٠م	٤.١٦	٠.٣٨	٣.٦٠٥	٠.١٤٣	٢	٣٤	١٣.٣٤
انبطاح مائل	٣٥.٢٥	٤.٦	٤٠.٨	١.٥٣٦	٣٣	٣	١٥.٩٤
اختبار جري ١٠٠م	١٤.٣٢	٠.٥٥	١٢.٦٢٥	٠.٢١٧	صفر	٣٦	١١.٨٣
جلوكوز قبل المجهود	٨٦.٢٥	٦.١١	٨١.٨٧	٢.٦١٩	٥	٣١	٥.٠٧
جلوكوز بعد المجهود	٩٢.٩٥	٧.٨٣	٧٢.٨٧	٢.٨٤٧	صفؤ	٣٦	٢١.٦
	٧٤.٢٥	٤.١٧	٦٩.٧٥	٣.٢٣	٦	٣٠	٦.٠٦
	١٩٥.١٢	١١.٧٢	١٨٠.٢٥	٣.٥٦	٣	٣٣	٧.٦٢
	١١٣٩.٠٦	١٣٩.٥٦	١٢٧٠.٦٩	٨٥.١٧٤	٣٥	١	١١.٥٥

	٣.٣٣	٤.٣١	٣.٤٨	٠.٨٩	٢١	١٥	٤.٥٠٤
	٢	٠.١٨٧	١.٤١٢	٠.١١٦	صفر	٣٦	٢٩.٤
					صفر	٣٦	٦٩.٥١
	١١.٤	٣.٧	٣.٤٧٥	٠.٦١٣			
نبض قبل المجهود **نبض بعد المجهود** **روفير للكفاءة البدنية** **الحد الأقصي لاستهلاك أ٢** **لاكتيك قبل المجهود** **لاكتيك بعد المجهود**							

مستوي المعنوية عند ٠.٠٥ = ٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠٥ لأفراد المجموعة التجريبية بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات الفسيولوجية والبيئية وقد انحصـرت النسب المئوية لمعدلات التغير بين (٥.٠٧%، ٦٩.٥١%).

جدول (٦)دلال الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

والنسبة المئوية لمعدلات التغير في بعض المتغيرات الفنية المهارية في كرة القدم ن = ٨

بيانات احصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الإشارات		
	س'	± ع	س'	± ع	الموجبة	السالبة	%
السيطرة على الكرة داخل دائرة ق ١.٥م بالقدم ثم التسديد على المرمي (درجة)	٣٤.٦٢٥	٣.١٥٩	٤٢.٧٨	٢.٠٢٧	٣٦	صفر	٢٣.٥٥
السيطرة على الكرة داخل دائرة ق ١.٥م بالصدر ثم التسديد على المرمي (درجة)	٣٣.٢٥	٢.٩	٤٣.٣٧	٢.٢٣	٣٥	١	٣٠.٤٣
استلام وعمل							

خداع والجري ثم التمرير في مكان محدد (أسفل حاجز) (زمن)	١١.٧٥	٠.٦٦١	٩.٥	٠.٨٦٦	١٧	٩	١٩.١٤
استلام والجري من خلال حواجز ثم التسديد على المرمي (زمن)	٧.٨٧٥	٠.٧٨	٥.٦٢٥	١.١١	صفر	٣٦	٢٨.٠٧
التسديد على المرمي المقسم (درجة)	٥.٥٦	١.٠٦	٧.٣٧	١.٢١٨	٣١	٥	٣٢.٥٥

مستوي المعنوية عند ٠.٠٥ = ٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي ٠.٠٥ لأفراد المجموعة التجريبية بين القياسات القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات الفنية المهارية لكرة القدم وقد انحصرت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين (١٩.١٤%، ٣٢.٥٥%).

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٥)، (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي ٠.٠٥ في جميع المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والفنية المهارية الخاصة بكرة القدم حيث يعزي الباحثان هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح حيث عملت التدريبات المختارة وصحة تشكيل التمرينات إلى تحسن في بعض المتغيرات الفسيولوجية التي انعكست بدورها على الأداءات المهارية لكرة القدم.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه براندون (١٩٩٥) ومارك أردل وآخرون (١٩٩٦) من أن التدريب الرياضي المبني على أسس علمية يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية هامة في أجهزة الجسم المختلفة كما يصاحب النشاط البدني العديد من التغيرات الفسيولوجية والتي تتم بطريقة متكاملة ومنظمة وذلك عن طريق الدور الذي يقوم به الجهاز العصبي من خلال الإشارات العصبية وجهاز الغدد الصماء عن طريق إفراز مجموعة من الهرمونات والإنزيمات يحملها الدم إلى جميع أجزاء الجسم لتحقيق هذا التكامل الوظيفي (٢٤: ٣٤- ٤٦).

ويشير إلى ذلك عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) إلى أن الإعداد البدني له تأثير واضح في تنمية القدرات البدنية والحركية مثل القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة (١٢: ١٢).

ويشير أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين (١٩٩٣) إلي أن ذلك يتفق مع ما ذكره مجدي محمود شكري (١٩٨٥)، من أن التدريبات الهوائية لتنمية التحميل بطريقتي الحمل المستمر والفتري منخفض الشدة تؤدي إلى تحسين مستوي الانجاز الرقمي للاعب الجري والسباحة كما تشير هذه الدراسات إلى أن تدريبات التحمل تعمل على تحسين وظائف التنفس المتمثلة في السعة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (٢: ٤٨).

ويري الباحثان أن التحسن الواضح في معدلات التغير يرجع إلى البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية والذي احتوي على تمرينات الإحماء والتهديد والجزء الأساسي الذي اشتمل على تدربيات تنمية صفات بدنية عامة وخاصة وتنمية بعض الإداءات المهارية والمتمثلة في تدريبات التمرير والتسديد والمحاورة والجري بالكرات من خلال حواجز ومراعاة التدرج في الراحة النشطة والسلبية في المدي الزمني للبرنامج وبما يتفق مع ما يؤديه لاعبي الكرة خلال المباراة والتي تتطلب عمليات استشفاء مستمرة حين يكون غير مستحوذاً على الكرة.

كما يوضح جدول (٥)، (٦) أن هناك تحسناً واضحاً في المتغيرات أن هناك تحسناً واضحاً في المتغيرات الفسيولوجية ورجع الباحثان هذا التحسن إلى انتظام المجموعة التجريبية في العمل ضمن برنامج تدريبي يحتوي على تدريبات الفارتلك لتنمية التداخل والتناغم بين العمل والهوائي واللاهوائي مما أدي إلى تنمية صفة السرعة ويعزي الباحثان الفروق في القياسات القبلية والبعدية إلى زيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي في توصيل الأكسجين إلى الأنسجة كنتيجة لزيادة عدد كرات الدم الحمراء وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم وكذلك كفاءة العضلات في استهلاك الأكسجين وانتاج الطاقة، هذا بالإضافة إلى توافر عامل الضغط الناتج عن التدريب في ظروف عدم توافر القدر الكافي من الأكسجيم كنتيجة لتقليل فترات الراحة البينية كما أن تدريبات الجري الهوائي واللاهوائي تؤدي إلى زيادة الميتوكوندريا بالإضافة إلى زيادة كمية الجليكوجين المخزون في العضلات وتحسين عمل الانزيمات النشطة التي تسمح بتخليق ثلاثي أدينوذين الفوسفات ATP هوائياً ولاهوائياً.

ويشير حنفي مختار (١٩٨١) إلي أن التفوق الرياضي يعتمد على الارتقاء بمجموعة العناصر البدنية والحركية والنفسية بالإضافة إلى القدرة على تطوير واستمرارية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة يضاف إلي ذلك مستوي الحالة الصحية والخواص الفسيولوجية والتشريحية التي يتمتع بها اللاعب (٩: ٤).

ويتفق ذلك مع ما ذكره سليمان فاروق (١٩٩٣) من أن تحقيق المستوي العالي في الأداء خلال كرة القدم إنما يتطلب إعداد فنياً متكاملاً في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم ويرجع ذلك لعوامل كثيرة منها طبيعة الأداء وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الملقاه على عاتق اللاعب (١١: ٢).

ويعزي الباحثان ارتفاع معدلات التغير في النواحي الفسيولوجية والبيئية والمهارية إلى ما تتمتع به تدريبات الفارتلك من مرونة وإمكانية الضبط وفقاً لاحتياجات اللاعبين دون التقيد بشكل معين أو مساحة معينة كما أنها تعتمد في أدائها على التغير في السرعة خلال زمن الأداء ويتفق في ذلك كلاً من حنان محمد مالك وهالة عطية محمد (١٩٩٨) وناصر عبد المنعم (٢٠٠٤) والذين أشاروا إلى أن استخدام تدريبات الفارتلك يعمل على زيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي ورفع التحمل الهوائي واللاهوائي إلى جانب تحسين النواحي الفسيولوجية (٨: ١٢)، (٢٢: ١).

وتتفق هذه النتائج على ما ذكره حمدي محمد علي (٢٠٠٤) (٧) وهاري جولبي وسيمون مور (١٩٩٣) (٢٨) حيث أجمعت هذه الدراسات على رفع الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي وانخفاض معدلات النبض أثناء فترات استعادة الشفاء نتيجة لاستخدام طريقة الفارتلك والأحمال البدنية مختلفة الشدة.

وطبقاً لما أشارت إليه نتائج الدراسات المرتبطة وما أثبتته نتائج هذه الدراسة فإن ذلك يعضد اختيار الباحثان لتدريبات الفارتلك التي تم استخدامها في البرنامج التدريبي لتحسين مستوي الأداء الفني المهاري والذي ارتبط أساسا بتحسين الأداءات المهارية في كرة القدم.

ومما سبق فإن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً في تحسن درجة كفاءة النواحي الفسيولوجية والبدنية والفنية المهارية لكرة القدم وبذلك يكون فرض البحث قد تحقق.

الاستنتاجات:

حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث الفسيولوجية (نسبة الجلوكوز في الدم قبل وبعد المجهود- النبض قبل وبعد المجهود- الكفاءة البدنية- الحد الأقصي لاستهلاك الأكسجين- اللاكتيك قبل المجهود وبعد المجهود) وذلك نتيجة الانتظام في برنامج تدريبي بطريقة الفارتلك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائيا بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث البدنية (القدرة- تحمل القوة- سرعة قصوى- تحمل سرعة) وذلك يرجع إلى استخدام أسلوب الفارتلك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائيا بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث الفنية المهارية في كرة القدم (السيطرة- الاستلام- الخداع- الجري- المحاورة والتسديد على المرمي) نتيجة للمتغير التجريبي تدريبات الفارتلك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائيا بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

أن تدريبات الفارتلك لها تأثير فعال على تنمية التحمل الهوائي واللاهوائي مما أثر بالتالي على مستويات الأداء سواء في تنمية السرعات وتنمية النواحي المهارية في سباقات السرعة والمهارات الأساسية في الكرة القدم.

المــراجع

المراجع العربية:

إبراهيم حامد قنديل، برامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية،عالم الكتب، القاهرة، د.ت.

إسماعيل غصاب، أثر استخدام بعض أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة على تعلم مهارات مختارة في ألعاب القوى لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في شمال الأردن، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان، ١٩٩٧م.

جمال صالح حسن، وهلال عبد الرزاق، هشام ناصر، تدريس التربية الرياضية، ترجمة وزارة التعليم العالي البحث العلمي. جامعة بغداد- العراق، ١٩٩٠م.

صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ج٢، ط٩، دار المعارف- القاهرة، ١٩٧١م.

عفاف عبد الكريم، التدريس للتعلم في التربية البدنية الرياضية، دار المعارف–الإسكندرية- مصر، ١٩٩٠م.

على الديري، أحمد بطاينة، أساليب التدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع، إربد– الأردن، ١٩٨٧م.

علي محمود الديري، مقارنة فاعلية الطريقة التقليدية والتدريبية على المستوى المهاري في كرة السلة، منشورات الجامعة الأردنية، المؤتمر الرياضي الأول، عمان- الاردن، ١٩٨٧م.

عنايات فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، ط١، المكتبة الأموية، بيروت- لبنان، ١٩٨٣م.

غازي الكيلاني، أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة، رسالة دكتوراة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان- الأردن، ٢٠٠٣م.

محمد حسن علأوى، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م.

محمد صبحي حسنين، التقويم القياس في التربية الرياضية، ج١، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٧٩م.

المراجع الأجنبية:

Al- Kurdi, Z, (١٩٩٠). The linear translation speed of the arm Joints in table tennis for –hand stroke yarmoukuniversity. Irbid. Jordan.

Mosston, M. (١٩٨١). TeachingPhysical Education charles E. merringpublishing Group London.

Mosston, Maska and Ashworth, Sara. (١٩٩٤), TeachingPhysical Education. Fourth Edition, MacmillanCollege (p.p: ٢-٦).

Moston, M. (١٩٧٣) Teachingfrom command to discovery. Belon. CA: wadsworthpublishingcompany.

Salameh. I. (١٩٩٩) Study of the relationships between the styles of instruction and motorle arnings, Application in the field of table tennis. PH.D .Bucharest University, Bucharest, Romania.

Singer, R and Dick, w. (١٩٨٠) Teachingphysical Education a system Approach Bsoton: Houghton miffin Company. Zanded.

Singer, R. and Peose, D.A. (١٩٧٦). Comparison of discoverylearning and guidedinstructionalstrategus on MotorSkill Learning retention and Transfer. Researchquarterly. Vol ٣٨.